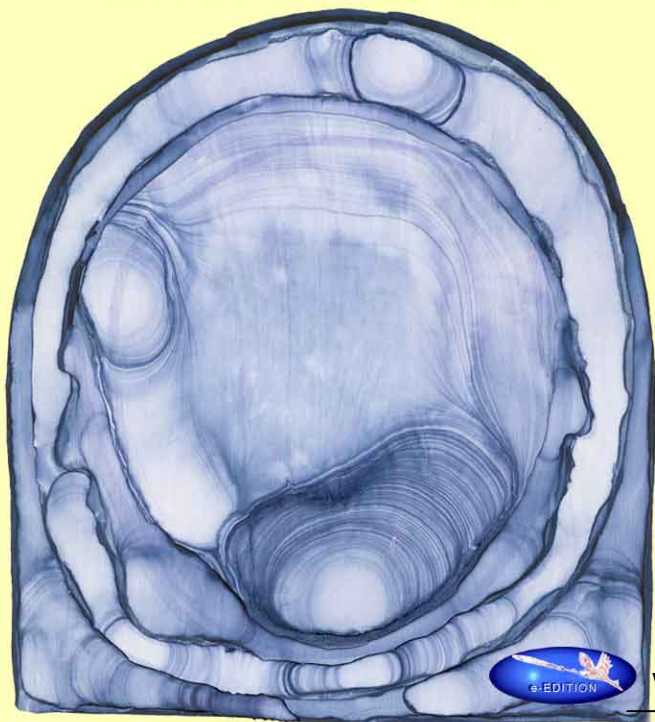


Peter Lauster

Vorsicht Psychopharmaka

* Erlebnisbericht *



weiter



Impressum

Covergestaltung: P. Lauster

Digitalisierung: e-Books-Production



Urheberrechte: © 2002 by P. Lauster.

Der Text ist meinem Buch „Aus ganzem Herzen Leben“ entnommen, Seite 291 bis Seite 309.

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

Vorwort

Der nachfolgende Bericht einer Patientin, die abhängig wurde von Psychopharmaka, beschreibt mit ihren eigenen Worten die Hölle des Entzugs in einer psychiatrischen Klinik. Der Bericht ist garantiert authentisch und ich habe ihn deshalb auch in meinem Buch *Aus ganzem Herzen leben* publiziert. Es lohnt sich, ihn zu lesen, wenn Sie Psychopharmaka von Ihrem Arzt verschrieben bekommen haben. Lassen Sie sich, nachdem Sie diesen Bericht gelesen haben über die Nebenwirkungen aufklären und lesen Sie auch bitte den Beipackzettel Ihrer Medikamentenpackung sehr aufmerksam durch.

Der Entzug von Psychopharmaka

Ein Klinikbericht

9. August 2000. Es ist 11:30 Uhr, Hans hat mich hergebracht, ich habe das Gefühl, ich werde hingerichtet, mir ist eiskalt, die Sonne scheint. Ein Pfleger zeigt mir die gesamte Station, dann mein Zimmer, welches ich mir teile mit einer anderen Frau.

Der Raum ist stickig, klein, hell, laut, und es sieht aus wie in der Jugendherberge, mit kleinen Holzbetten. Unbehagen kriecht meinen Nacken hoch. Wenn ich bedenke, wie traumhaft schön ich in meiner Terrassenwohnung im Kölner Süden lebe, Luxus pur.

Ich kämpfe mit den Tränen, weine dann bitterlich, mir ist hundeelend zumute. Wenn ich mir vorstelle, hier für mehrere Wochen bleiben zu müssen, bekomme ich Wut auf mich selbst, dass ich die Gefahr nicht erkannt habe, so blauäugig mit „Lexotanil“ umgegangen zu sein in der Vergangenheit.

Die Station ist wie leergefegt, ich erfahre, dass alle Mitpatienten in der Psychologiegruppe sind und in einer halben Stunde herauskommen. Das macht mir jetzt schon Angst, denn ich weiß ja nicht, welche Menschen das sind, was für Schicksale sich dort hinter der Tür verbergen, ich stelle mir die grauenhaftesten Geschichten vor. Eine Mitpatientin kommt auf mich zu, ich stelle mich vor, sie sieht verwirrt aus und sehr verloren, sagte mir, dass die Gruppe für sie zu anstrengend sei.

Ich fühle mich so klein und traurig, völlig fertig mit den Nerven, wie noch niemals zuvor in meinem ganzen Leben, fasse es nicht, dass ich hier bleiben muss.

Die Gruppe kommt heraus, das wirkt auf mich, als sei ich im falschen Haus. Alles traurige Gesichter, Betretenheit auf beiden Seiten, ich mache mich bekannt, die Menschen sind so seltsam ernst, das macht es für mich schwerer, als es ohnehin schon ist.

*

Der Tag vergeht mit Mittag- und Abendessen, fast immer schweigend, als ob man allein wäre, die Menschen hier machen fast alle einen sehr kranken Eindruck, krank, wie ich es bin, nur dass die meisten an Depressionen leiden, was sehr schlimm ist. Am Abend bekomme ich urplötzlich eine schlimme Reaktion, und es wird mir körperlich bewusst, weshalb ich hier bin.

Mein ganzes Nervensystem spielt verrückt, ich kann weder sitzen, liegen oder stehen, alles rebelliert in mir, ich schlage wie wild auf mein rechtes Bein ein, so, als ob es nicht zu mir gehört, der Entzug hat mich total im Griff. Ich kann kaum noch sprechen, mein Kopf ist ein einziges Vakuum. Ich schleiche zum Teamzimmer, in dem immer mindestens zwei Schwestern oder Pfleger in Zivilkleidung anwesend sind, ich weine ganz fürchterlich, schlage wie wild mit meiner rechten Hand auf mein taubes Bein ein.

Sie kommen sofort, wissen, dass ich jetzt Medikamente brauche, man hat mich auf „Valium“ in Tropfenform gesetzt, davon bekomme ich jetzt. Nach circa 20 Minuten fühle ich mich wieder besser, „Valium“ macht mich offensichtlich ruhiger. Ich bin froh, dass dieser Tag sich dem Ende neigt, es ist zwar noch wahnsinnig früh, erst 20:30 Uhr, aber ich will, dass es Nacht wird, lege mich ins Bett und schlafe eine traumlose Nacht lang.

*

Wurde um 7:30 Uhr von einem Pfleger geweckt, 8:00 Uhr ist Frühstück. Nun sehe ich wieder alle Mitpatienten versammelt, 20 fast nur schweigende, sich nicht ansehende Menschen, versammelt um einen u-förmigen Tisch. Es ist eine bedrückende Stimmung, geradezu gespenstisch. Danach werde ich von einer Ärztin abgecheckt, komplett mit allem, was dazugehört, es tut nicht weh, nur mein Kopf ist wie mit Watte gefüllt. Meine Vitalwerte seien gut, stelle ich mit großer Verwunderung fest, nur der Blutdruck ist zu hoch, 170 zu 95, mein Puls jagt, ich brauche wieder „Valium“, ich spüre es nun ganz deutlich, ich brauche es wie die Luft zum atmen. Ich bekomme wieder 2 Milligramm.

*

Habe nun von Ärzten eine Tagesdosis von 11 Milligramm verordnet bekommen, nach jeder Mahlzeit 2 Milligramm, zur Nacht 5 Milligramm. Das erscheint mir sehr hoch, weil ich zu Hause höchstens 6 Milligramm eingenommen habe. Scheint bei einer Entgiftung aber normal zu sein, man setzt hoch an, reduziert langsam, lässt dann „ausschleichen auf Null“. Ja, Null, wäre das schön, wenn ich schon in der Nähe wäre, kann ich immer nur denken.

11:00 Uhr. Es ist Stationsversammlung, an der alle teilnehmen sollen, wir sitzen im Kreis, drei Leute vom Personal sind auch dabei. Ich soll mich vorstellen und sagen, weswegen ich hier bin, peinlich, einfach sehr peinlich. Vor 48 Stunden wusste ich noch nicht, dass ich so abhängig bin von „Benzodiazepin“, „Nordazepan“ und „Bromazepam“, heute soll ich all

diesen Patienten sagen, was seit zwei Tagen traurige Gewissheit ist. Es wird erwartet, also mache ich es und fühle mich mehr als unbehaglich in dieser Situation.

Während ich schildere, bekomme ich einen schlimmen Weinkrampf, von rechts kommt eine tröstende Hand, die sich in meine legt.

Ein wenig Trost in dieser kalten Zeit, und draußen scheint die Sonne. Ich erfahre, dass ich die strengste Form der Therapie durchlaufen muss, das bedeutet, keinen Besuch empfangen, keine alleinigen Ausgänge, nur einmal am Abend, nach dem Abendessen, 30 Minuten Ausgang mit dem Team und einigen anderen Mitpatienten.

Ich bin schockiert, wie soll ich das nur aushalten, je nachdem, wie lange ich hier bleiben muss? Eventuell vier Wochen oder gar länger, das wäre ein Albtraum. Zurzeit kann ich noch nicht alleine raus, dazu bin ich viel zu schwach, und meine Augen sehen fast den ganzen Tag nur Doppelbilder, das würde nicht funktionieren, aber irgendwann wird es damit hoffentlich besser werden, sodass ich dann den Himmel, die Bäume und die Vögel wieder sehen kann.

*

Nach dem Mittagessen, das wieder fast schweigend eingenommen wurde, bin ich so erschöpft, dass ich mich hinlegen muss, meine Beine haben kaum noch Kraft, es ist ein Teufelskreis. Wann wird es mir endlich besser gehen?

Gegen Abend sind die Menschen hier in der Klinik etwas zugänglicher, ab und zu höre ich ein Lachen aus der Küche, das ist erfrischend und schön, obwohl mir nicht zum Lachen ist, dennoch genieße ich es, zeigt es mir doch ein kleines Stückchen Normalität. Nach dem Abendessen hole ich mir im Teamzimmer meine 5 Milligramm „Valium“ ab, ich bin ruhiger, aber meine Augen narren mich nach wie vor.

Im Raucherzimmer habe ich dann ein Gespräch mit einer Mitpatienten, sie erzählt mir aus ihrem Leben, warum sie hier ist ... schwere Depressionen. Das ist schlimm, ich leide mit ihr, wir halten uns bei den Händen, weinen gemeinsam, das tut gut, endlich nicht mehr so ganz alleine zu sein. Ich gehe um 20:30 Uhr ins Bett, bin traurig über all das hier, schlafe einen traumlosen Schlaf, wache aber mehrmals während der Nacht auf.

Ich stehe oft auf, trinke Beruhigungstee, rauche eine Zigarette und versuche immer wieder einzuschlafen, bis zum nächsten Morgen um 7:30 Uhr wieder geweckt wird.

*

Schon sehr früh am Morgen höre ich Kinder munter auf der Straße erzählen, sie sind fröhlich und erzählen mit ihren Müttern, bevor es zur Schule oder in den Kindergarten geht. Ich bin neidisch auf so viel Freude, Glück und Gesundheit. Jeden Morgen, noch ganz früh, geht ein Mann mit seinem Hund spazieren, der sehr laut bellt und sich seines Lebens freut, sogar auf diesen Hund bin ich neidisch, das ist nicht zu fassen: Ich bin neidisch auf einen Hund!

Das Pflegepersonal ist heute wieder einmal sehr schlecht gelaunt, wie so oft, seitdem ich hier bin, sie sind selbstherrlich, bestimmend, teilweise sogar arrogant. Ich kann nicht verstehen, wie man so mit kranken Menschen umgehen kann, wir brauchen doch alle Hilfe, der eine mehr, ein anderer etwas weniger.

*

Mir ist so schwindelig, meine Zunge zittert im Mund, sobald ich mich hinlege, flattert sie ständig gegen meinen Gaumen. Nun ist mir auch ständig kalt an Händen und Füßen. Meine Arme und Beine haben Durchblutungsstörungen, sie kribbeln und jucken ständig.

Bei der Chefvisite, die zweimal pro Woche stattfindet, sagt man mir, dass all diese Symptome mit der Zeit verschwinden werden; aber sie sind erst gekommen, seitdem ich „Valium“ einnehme, das scheint doch eine harte Droge zu sein, noch schlimmer als „Lexotanil“ und „Tranxilium“. Ich frage mich, wie lange mein Zustand anhalten wird, denn Kraft habe ich nicht mehr viel und Appetit auch nicht, nur Unmengen von Tee und Wasser gieße ich in mich hinein.

Lieber Gott im Himmel, bitte hilf mir, steh mir bei, lass mich nicht alleine, so und ähnlich bete ich jeden Abend. Als Kind sagten die Eltern, jeder Mensch habe mindestens einen Schutzengel, ich rufe während der Nacht nach meinem Engel, aber er hört mich nicht. Ich möchte die Entgiftung ganz schnell durchziehen, so schnell wie möglich, damit ich bald wieder zu Hause sein kann.

*

Obwohl ich so krank bin und zitterig, gerate ich mit dem einen oder anderen vom Pflegepersonal immer wieder aneinander. Ich habe es nicht gerne, wenn fremde Leute über mich bestimmen, man kommt sich vor wie ein ungezogenes Kleinkind im Kinderheim. Es gibt ständig Vorschriften, was man zu lassen hat, Rechte hat man nicht viele. Solange ich

weiter blättern
→

noch die Kraft habe, werde ich mich dagegen auflehnen und für meine Rechte kämpfen. Ich hoffe, dass es mir nicht noch schlechter gehen wird als jetzt schon, ich kämpfe an zwei Fronten, ich habe aber einen starken Willen.

*

Es ist Freitag, wie man mir sagt, fängt jetzt ein langweiliges Wochenende an, was noch langweiliger wird als sowieso schon, wie kann man das nur aushalten? Es fanden heute zwei Gruppen statt, und danach geschah absolut nichts mehr, man war sich wie immer selbst überlassen, rauchen, Tee trinken, ein wenig reden mit dem einen oder der anderen, und das war es.

Unsere Station ist gemischt, also Männer und Frauen. Ich hätte es zuvor nicht für möglich gehalten, dass es doch so viele sensitive Männer gibt, sie haben starke Depressionen, Ängste, sind überarbeitet oder Alkoholiker. Mit diesen Mitbetroffenen kann man sich gut unterhalten, weil sie auch ein offenes Ohr für andere haben. Ein neuer Patient ist nach mir gekommen, mit ihm lässt es sich ganz wundervoll reden, wir haben zusammen gegessen, geredet und geweint, das war entspannend, ich habe mich nicht meiner Tränen geschämt und er sich auch nicht.

*

Es ist Samstag, wir wurden eine Stunde später als gewöhnlich geweckt, ich war aber schon Stunden zuvor wach, lag in meinem Bett und habe gegrübelt, mir Gedanken gemacht, wie es dazu kommen konnte, dass ich so abgestürzt bin. Heute bin ich so weit, mir einzugestehen, es ist schon über vier Jahre her, dass ich mir von meinem Internisten „Lexotanil“ verschreiben ließ, ein Teufelszeug, wie ich heute weiß. Ich war davon innerlich immer so aufgedreht, das hat von meinen Freunden und Bekannten keiner wirklich mitbekommen. Sie meinten, ich wäre gut drauf. Und immer wenn mir alles nervlich zu viel wurde, habe ich zu „Lexotanil“ gegriffen, das hat mich beruhigt, und die Welt war wieder, wie ich sie für mich wollte.

Im November 1999 musste ich ins Krankenhaus zu einer Operation, ich habe mich innerlich sehr darüber aufgeregt, dass mein ganzer Körper im Ausnahmezustand war, er rebellierte, ich hatte Kopfschmerzen, ein Drehschwindel war unerträglich, mein Nervensystem machte einfach nicht mehr mit, meine Beine und Arme waren kraftlos, der Blutdruck um einiges zu hoch. Damals, vor acht Monaten, habe ich noch immer nicht kapiert, dass mein Körper mehr wollte als nur eine halbe „Lexotanil“ oder 15 Tropfen „Tranxilium“,

weiter blättern
→

das was die tägliche Dosis, die mir mein Arzt verschrieben hatte. – Das vorherige gab keinen Sinn; ist das jetzt okay? Im Krankenhaus hat man mir einen Tag vor meiner Operation alle Medikamente abgenommen, heute weiß ich warum. Und damals war ich schon auf Entzug, nur, da wusste ich es noch nicht.

Nach der Operation habe ich mich monatelang so dahingeschleppt, mal besser, mal wieder schlechter, immer wieder Zusammenbrüche mit schlimmen Weinattacken. Und immer fühlte ich mich so schlecht, dass ich wieder krankgeschrieben werden musste.

Gottlob ist mein Chef auch gleichzeitig mein bester Freund, sodass ich von dieser Seite aus keinen Druck bekam, sonst wäre ich wahrscheinlich noch öfter zusammengebrochen. Er war immer sehr verständnisvoll, und hat mich, so gut es ihm möglich war, unterstützt. Er war aber auch geschockt, dass ich in die Klinik zum Medikamentenentzug musste und hat die Welt nicht mehr verstanden.

Dieser erste elendig langweilige Samstag in der Klinik ist nun vorüber, ich bin total erschöpft, möchte nur noch ins Bett, schlafen, schlafen ...

*

Ich habe nur wenige Stunden geschlafen, meine Bettnachbarin hat ziemlich laut geschnarcht, sodass ich kaum ein Auge zutun konnte. Bin wie gerädert, mag noch nicht aufstehen, ist auch nicht notwendig, hörte ich sie sagen, denn am Sonntag kann jeder so lange schlafen, wie er mag. Das Frühstück und Abendessen macht sich am Sonntag jeder in der Küche selbst, wann er das will, Mittagessen wird von einem anderen Krankenhaus geliefert, so wie jeden Tag.

Ich rufe zum zehnten Mal Hans an, er ist sehr fleißig und arbeitet viel. Ich gehe ihm bestimmt ganz schrecklich auf die Nerven, denn irgendwann ist alles gesagt, und ich kann nicht sehr viel erzählen, weil es hier nichts zu erleben gibt. Bin gespannt, wie lange der arme Hans meine Telefonattacken noch aushält, er tröstet mich oft, gibt mir wieder neuen Mut für die nächsten paar Stunden. Und immer wieder meine Frage an ihn, ob er an mich glaubt, glaubt, dass ich durchhalte, dass ich es schaffen werde: Er bejaht und gibt mir wieder neue Kraft.

*

Die Tage vergehen quälend langsam, aber ich bekomme ständig Post von meinen lieben Freunden und Freundinnen, die mich glücklicherweise nicht vergessen haben. Ich bin froh, dass sie alle an mich denken und zu mir halten.

Das „Valium“ wird jetzt schon stärker reduziert, ich spüre, wie mein Körper zitternd danach verlangt; es reicht ihm nicht aus, er will wieder mehr – und bekommt es nicht! Ich kämpfe gegen alle Symptome an, ich spüre, dass meine Kraft hier zu bleiben, nicht mehr sehr groß ist. Ich rufe meinen Hausarzt an, frage, ob wir nicht draußen, ambulant weiter entziehen können. Er ist einverstanden, wir machen einen Termin für den nächsten Tag in seiner Praxis aus. Ich gehe in mein Zimmer, packe alle meine Sachen ein, so schnell, wie ich in meinem Leben noch keine Tasche gepackt habe, in Windeseile ist alles verstaut, ich will nur noch hier raus, ganz egal wie, ich will nach Hause. Rufe zum x-ten Mal Hans an, dass er mich am nächsten Morgen abholen soll. Er ist völlig fertig mit den Nerven und weigert sich. Mein Kreislauf rebelliert nach diesem Gespräch, ich bin total erschöpft, muss mich hinlegen, kann mich nicht mehr auf den Beinen halten.

Eine Stunde später werde ich ans Telefon auf den Flur gerufen, ich denke, es ist Hans, und er hat es sich anders überlegt. Es ist aber Brigitte, eine Mitarbeiterin von ihm, sie fleht mich an zu bleiben, wenn ich Hans auch nur ein bisschen gern habe, sonst war alles umsonst, man kann draußen nicht entgiften, das sagt sie immer wieder, bis ich es glaube und meine Beine nachgeben, ich möchte ohnmächtig werden, aber mein Körper hat immer noch Kraft, mein Kopf ist wie in Watte gepackt, die Ohren rauschen, ich zittere am ganzen Körper, meine Beine sind wie gelähmt. Weil das Gemeinschaftstelefon auf dem großen langen Flur steht, haben alle Mitpatienten die ganze Geschichte mitbekommen. Ich schäme mich. Sie sind alle rührend, und eine Frau hilft mir, meine Sachen wieder auszupacken, es hat Klick gemacht in meinem Hirn, ich muss diesen schweren Weg bis zum Ende gehen. Ich bin so einsam, aber ich will es schaffen, nein, ich werde es schaffen.

*

Nun arbeite ich verstärkt mit, fange wieder an, kleinere Artikel zu lesen, es ist harte Arbeit, nicht alle fünf Minuten wieder aufzuspringen. Der harte Entzug zerrt an meinen Nerven!

Es ist langsam absehbar, ich bin schon von 11 Milligramm auf 2,5 Milligramm gekommen. Das härteste Stück Arbeit liegt noch vor mir, wie man mir sagt. Aber ich will wieder clean werden, endlich wieder ein ganz normales Leben führen. Nun zähle ich nicht mehr die

Stunden, wie zuvor, ich zähle die Tage, vielleicht noch 10 bis 14 Tage, dann kann ich nach Hause, ich werde alles dafür tun, endlich hier herauszukommen!

Mein Körper ist sehr schwach, die Haut juckt und schuppt sich überall, die Haare fallen aus, meine Haarbürste ist voll davon. Ich esse kaum noch etwas, habe keinen Appetit und auch schon fast vier Kilo verloren, aber das macht nichts, ich wollte sowieso etwas abnehmen.

*

Hans hat mit der Ärztin telefoniert, sie sind beide froh, dass ich nicht aufgegeben habe, aber die Telefonate müsste ich einstellen, nur noch drei- bis viermal am Tag, das soll genügen, ich halte mich daran, auch wenn es verdammt schwer fällt. Ich unterhalte mich mit einer Mitpatientin, habe mittlerweile viele Kontakte geknüpft, mag die eine oder den anderen gerne, wir unterhalten uns über unsere jeweilige Situationen und können dann gemeinsam weinen – das tut gut. Ich weine viel, so viel wie noch nie in meinem Leben, mein Adrenalin Spiegel ist sehr hoch und muss abgebaut werden. Manche würden gerne weinen, sind aber zu blockiert.

Ich habe die Psychotherapiegruppe besucht, das halte ich nicht aus, so viel Elend und Hoffnungslosigkeit, ich kämpfe ständig mit meinen Tränen, muss die Gruppe verlassen, das mache ich nicht noch einmal. Ich besuche einmal in der Woche die Bewegungstherapie und den Kunstunterricht, mehr kann man hier nicht tun. Einzeltherapie, die ich für dringend notwendig halte, gibt es hier nicht, sie wird nicht angeboten. So kann ich nur bei größerem Herzeleid mit meinen Mitpatienten oder mit einem aus dem Team sprechen.

*

Mit Leuten aus dem Pflegerteam bin ich oft schon „aneinandergeraten“, einige von ihnen sind arrogant und schulmeisterisch, obwohl sie jünger sind als die meisten hier. Aber es gibt auch nette, wenige, aber es gibt sie. Ich kann mich ihnen nicht anvertrauen, rede lieber mit den Mitpatienten, hier habe ich mehr Verständnis, und ich finde ein offenes Ohr, wenn ich zu niedergeschlagen bin oder einen Weinkrampf habe.

Hans hat Blumen geschickt, meine Lieblingsblumen, weiße Lilien mit roten Rosen, welche eine Überraschung, ich freue mich so sehr, eine Menge Kleingeld zum Telefonieren und Zigaretten sind auch dabei. Ach, du guter Hans, wenn ich dich nicht hätte, wie du mich versorgst, einfach wunderbar – und immer wieder gibt er mir Mut zum Durchhalten.

weiter blättern
→

Heute musste ich von meiner Bedarfsmenge nehmen, 1/2 Milligramm „Valium“ zusätzlich, oh, mein Gott, hört das denn niemals auf?! Es geht mir immer noch elendig. Schweißausbrüche, Zittern am ganzen Körper, Watte im Gehirn und Sehstörungen (Doppelbilder), ich kann schon gar nicht mehr weinen, alles ist leer. Das Blatt, auf dem ich schreibe, alles verschwimmt vor meinen Augen, alles dreht sich im Kreis, die Endphase ist eindeutig noch schlimmer als der Anfang.

*

Hans kommt vorbei, weil ich so sehr friere, hat er mir ein „Sweatshirt“ gekauft, vorher rief er mich an, dass er gleich da sein wird. Ich stelle mich die ganze Zeit an die Glastüre, in der Hoffnung wenigstens einen Blick auf ihn zu erhaschen. Als er ankommt, frage ich den Pfleger, ob ich ihn einmal drücken darf – und er erlaubt es! Ein Gefühl wie Geburtstag und Weihnachten durchströmt mich, ich freue mich wie ein kleines Kind und heule drauflos, endlich jemanden im Arm zu halten, den man gut und lange kennt – wunderbar!

Den Abend vertreiben wir uns mit Gesellschaftsspielen, es ist langweilig und unbequem, aber es geht mir besser. Heute hatten wir Chefvisite, der Professor sagte mir, dass es in dieser Klinik noch niemand geschafft hat, binnen so kurzer Zeit von Psychopharmaka zu entgiften, das macht mich stolz und auch froh, spornt mich an, im gleichen Tempo weiterzumachen, wir haben uns darauf geeinigt, dass ich das Tempo mitbestimme. Noch 1,5 Milligramm täglich, nun ist es abzusehen. Alle zwei Tage werden jetzt 0,5 Milligramm abgesetzt, wenn ich das packe, bin ich in einer Woche auf Null Komma Null, wie sich das anhört, einfach herrlich, dann noch ein paar Tage aus Gründen der Sicherheit dranhängen ... und dann endlich zurück nach Hause. Dann müsste Hans auch zufrieden sein. Er hat am 21. September Geburtstag, den möchte ich mit ihm feiern!

*

Nun bin ich bei 0,5 Milligramm „Valium“ pro Tag angelangt, es geht besser, als ich erwartet hatte, nicht mehr lange, und ich komme auf Null Komma Null. Endlich!!!

Ein neuer Mitpatient ist vorgestern eingetroffen, er hat Angst und Panikattacken, ist ziemlich fertig mit den Nerven. Wir unterhalten uns, tauschen Erlebnisse aus, es tut ihm und auch mir sehr gut, offen über alles zu reden, was uns bewegt. Er hat einen sehr netten Lebensgefährten, der ihn versteht und unterstützt.

weiter blättern
→

Dienstag, der 12. September 2000. Endlich, hurra, ich bin auf Null! Ich kann es noch nicht glauben, Gott sei Dank ist ein Ende abzusehen. Wir haben heute Morgen Stationsversammlung, da wird alles besprochen wie Ausgänge, zu Hause schlafen und Ähnliches. Ich werde heute hoch pokern, einige Anträge stellen, denn nun bin ich auf Null und habe das Recht erworben, endlich Lockerung meiner Situation zu bekommen. Ich beantrage eine Übernachtung bei mir zu Hause, weil man mir dazu geraten hat, das vor dem Entlassenwerden zu machen. Ich beantrage eine Stunde Mitpatientenausgang am Tag. Ich beantrage auch, dass ich endlich Besuch bekommen darf. Ich sage, dass ich am Freitag, dem 15. September 2000, nach Hause gehen werde, denn ich bin ja „freiwillig“ hier. Die Übernachtung wird sofort abgelehnt, es wird mir ein eventueller Besuch angeraten. Über alle meine drei Anträge muss bis 14 Uhr beraten werden, ich kann mir das Ergebnis dann im Teamzimmer abholen. Bis 14 Uhr bin ich sehr nervös und angespannt, bekomme meine Nerven kaum in den Griff.

Endlich, 14:00 Uhr, ich gehe tapfer ins Teamzimmer, frage nach ... und bin erstaunt und happy: Sie haben fünf Stunden nach Hause bewilligt. Dass ich am Freitag entlassen werde, haben sie zur Kenntnis genommen. Außerdem bekomme ich „Zeit und Ziel“, das heißt, ich kann so oft ich will am Tag auch alleine die Klinik verlassen. Ich kann es noch nicht glauben, endlich ein wenig Lockerung und Freiheit, ich freue mich, ziehe mich an, mache mich ein wenig zurecht, bin ziemlich wackelig auf den Beinen, frage zwei Mitpatientinnen, ob sie mit mir ins Eiscafé nach draußen gehen. Sie sind einverstanden, ich weine diesmal aus Freude und Glück. Wir marschieren ins Café, und ich kann mich kaum beruhigen.

*

Nach fünf Wochen Entzug trete ich in die Freiheit, mir wird ganz schwindelig, meine Beine sind wie aus Gummi. Völlig verheult betreten wir dann zu dritt das Eiscafé in der Nähe der Klinik. Ich bestelle mir eine riesengroße Eisschokolade, das Leben hat mich ein Stückchen wieder. Nach einer Stunde gehen wir zurück, als wir hineingehen, habe ich einen riesigen Kloß im Hals und Beklemmungen. Oben müssen wir uns dann wieder zurückmelden, aber es hat mich auch ziemlich angestrengt, nun werde ich mich erst einmal hinlegen.

Am nächsten Morgen will ich es wissen, nehme mir eine ganze Stunde Alleinausgang und werde einer Mitpatientin etwas aus dem Schreibwarenladen mitbringen, anschließend werde ich Milchkaffee trinken. Der Weg ist schwierig, nicht sehr weit, mir ist schwindelig, und ich

habe Sehstörungen, aber ich werde es genießen und schaffen. Ruhig, nur die Ruhe bewahren und durch die Nase atmen, dann wird alles gut werden.

Als ich zurückkomme, werde ich nicht kontrolliert, das wundert mich, denn Apotheken gab es unterwegs genug. Ich habe aber nicht eine Sekunde daran gedacht, mir ein Medikament (Psychopharmakon) zu besorgen, das macht mir viel Mut und gibt Kraft zum Weitermachen. Sämtliche Tüten, die Hans mir vorbeigebracht hat, wurden peinlichst genau durchsucht, ich hatte immer das Gefühl, im Knast zu sein. Jetzt sind es nur noch drei Tage, bis ich wieder in meiner Wohnung leben kann, ich kann es kaum erwarten, bis es so weit ist, und freue mich wahnsinnig darauf.

*

Ich war für fünf Stunden zu Hause, Irmi hat mich abgeholt. Wir haben uns fünf Wochen nicht mehr gesehen. Das war ein wunderschönes Wiedersehen, endlich fallen wir uns in die Arme.

In meiner Wohnung habe ich mich erst einmal in die Badewanne gelegt, habe relaxt und Atemübungen gemacht, danach ging es ganz gut. Wieder zurück in der Klinik, überkommt mich das heulende Elend, mein Körper rebelliert, alle haben auf mich gewartet, wollten wissen, wie es draußen denn war. Ich gehe heute spät schlafen, das Schlafmittel wurde gestern Abend auch abgesetzt, das wird wieder eine Nacht ohne Schlaf, so wie die letzte Nacht. Am nächsten Morgen bin ich völlig übermüdet, habe kein Auge zugetan. Noch eine Nacht, dann geht es nach Hause, ich freue mich so sehr, habe aber auch ein wenig Angst. Was werde ich denn den ganzen Tag machen?

*

Hans hat mich um 11:00 Uhr aus der Klinik „befreit“, das war ein absolutes Hochgefühl, zu Hause angekommen, hat mich dann doch ein recht mulmiges Gefühl überkommen – alles wieder so fremd und neu, aber auch schön und wieder meine Heimat, nach der ich mich so viele Wochen unendlich gesehnt hatte. Endlich wieder zu Hause.

Ich habe mir zuerst einmal den Kamin angemacht, die Wärme breitete sich schnell aus, und plötzlich hatte ich das Gefühl, endlich angekommen zu sein. Ich war zu Hause, und hier kann mich kein Mensch mehr herausholen, nur dann, wenn ich es selbst möchte. Mein Leben hat

sich jetzt doch sehr verändert, ich kann wieder selbst bestimmen, wohin mein Leben gehen soll, endlich niemand mehr, der mir sagt, was ich tun und lassen soll, eben die Freiheit.

Die letzten Wochen waren echter Knast für mich, obwohl ich ja aus freier Entscheidung in der Klinik war, aber so ganz freiwillig dann doch nicht – eben weil ich entziehen musste! Nun bin ich seit zwei Wochen wieder zu Hause, ich unternehme viel, treffe mich täglich mit mindestens einer Freundin oder einem Freund. Sie alle sind sehr lieb, unterstützen mich mit Rat und Tat. Erst jetzt weiß ich zu schätzen, wie wichtig es ist, gute und ehrliche Freunde zu haben, das ist eine wertvolle Erkenntnis in meinem neuen Leben. Ich habe zwar immer noch körperliche Nebenwirkungen, etwas Schwindel, Sehstörungen ganz besonders, und der Kreislauf ist jetzt eher tief. Mein behandelnder Hausarzt sagte mir aber, dass das völlig normal sei und mit Sicherheit noch einige Wochen dauere, bis es mir endgültig besser ginge. Darauf arbeite ich jetzt zu, mit meiner ganzen Kraft.

Demnächst, wenn es wieder besser geht, werde ich eine Psychotherapie machen, das ist wichtig als Nachbehandlung. Zurzeit besuche ich zwei- bis dreimal die Woche das SPZ (Sozialpsychologisches Zentrum). Da lernt man mit ähnlich leidenden Menschen in Kontakt zu kommen, man kocht, es wird gemeinsam geredet, es werden Ausflüge unternommen, damit man nicht so alleine zu Hause ist ...

*

Ich habe diesen Bericht Peter Lauster zur Verfügung gestellt, damit er ihn in einem seiner Bücher veröffentlicht. Er soll für viele eine Warnung sein, Ärzten nicht bedingungslos zu vertrauen, sondern skeptisch darauf zu achten, was und wie viel man an Medikamenten einnimmt. Denn was ich in dieser Zeit erleben musste, war die Hölle. Das sollte keinem widerfahren ...

Alles Liebe – und: Passt auf euch auf!

Ende

zurück zum Anfang