

Wie stehen Expert*innen aus Erfahrung zu Psychopharmaka?

Von Noémie Walser



Die Wunschreportage: Mit dieser KONTEXT-Ausgabe lancieren wir unsere neue Rubrik. Die Mitglieder des «mental help club» haben die Möglichkeit, für eines von drei Themen ihre Stimme abzugeben. Die Gastredaktor*innen stellen sich jeweils der Herausforderung und setzen die gewählte Reportage in der nächsten Ausgabe um.

Gespannt und auch ein wenig aufgeregt stelle ich mich dieser Challenge. Während ich auf das Resultat warte, male ich mir aus, wohin mich die Reise führen könnte. Werde ich über die tiergestützte Therapie in einer psychiatrischen Institution berichten, in das Leben von Influencer*innen der psychischen Gesundheit eintauchen oder rede ich mit Expert*innen aus Erfahrung über ihren Umgang mit Medikamenten?

Das Thema «Umgang mit Medikamenten» soll es sein. Wunderbar, ich freue mich auf die Arbeit! Die Reise führt mich in die Ostschweiz zu zwei Expert*innen aus Erfahrung, die sofort bereit waren, ihre Überlegungen mit mir zu teilen. Herzlichen Dank für eure Offenheit!

Von Scham zum Mitgefühl

Claudia Schönenberger arbeitet als Peer in der Klinik Münsterlingen. Mit einem herzlichen Strahlen empfängt sie mich, zeigt mir ihre Wohnung und stellt mich ihrem Lebenspartner vor. Während wir es uns im Wohnzimmer gemütlich machen, spüre ich, wie leicht es ist, sich bei Claudia willkommen zu fühlen – das Trinkglas hat sogar meine Lieblingsfarbe. In diesem lockeren Ambiente beginnt sie zu erzählen.

Bei der Arbeit in der Klinik macht Claudia einen Freudentanz, wenn sie beim Töggelspielen ein Tor schießt. Dabei kommt es vor, dass ein Patient aus Spass fragt: «Brauchen Sie noch Medikamente, Frau Schönenberger?»

Die heute 46-jährige Frau nimmt seit ihrem 16. Lebensjahr Psychopharmaka. «Ich habe damals einfach verdrängt, weshalb ich morgens so viele Medikamente nehmen musste, damit ich im Alltag klarkam. Sie störten mich zwar, ich setzte mich aber nicht gross damit auseinander», erklärt sie. Mit dieser Haltung beginnt sie die Peer-Weiterbildung, die bei ihr einen wichtigen Prozess ins Rollen bringt. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Medikation löst bei Claudia Unsicherheit und Scham aus. «Kann ich überhaupt als Peer arbeiten, wenn ich mehr Tabletten einnehme als die Patient*innen, die ich begleite?» Sie hebt fragend die Schultern und erzählt weiter: «Diese Frage bewirkte in mir das Gefühl, im Leben nicht genug zu leisten und die Medikamente zu brauchen, weil ich nicht an mir arbeite. Ich fühlte mich minderwertig, obwohl ich wusste, dass ich sehr wohl an mir arbeite.»

Während der Weiterbildung setzt sie sich das hochgesteckte Ziel, eines Tages ohne Medikamente auszukommen. Dieser Druck belastet sie stark, sie sucht immer wieder das Gespräch mit den Weiterbildungsverantwortlichen und den Kamerad*innen in ihrer Lerngruppe. «Es ging aber nicht nur darum, die Antworten zu hören. Ich musste zu meinen Medikamenten stehen, so wie jemand, der eine Krücke braucht.» Claudia lässt sich Zeit, bevor sie weiterspricht. Ihre Gesichtszüge werden weich, sie spricht langsamer. «Manchmal hatte ich auch Mitgefühl mit mir, weil ich mir das nicht ausgelesen habe.» Sie sagt es ganz vorsichtig, als wolle sie ihre Gefühle von damals nicht durcheinanderbringen. «Die Medikamente geben mir eben auch Sicherheit und eine gewisse Kontrolle. Wenn ich die Tabletten nicht nehme, folgen Tage, die nicht schön sind», ergänzt sie. Damit meint Claudia die mehrmaligen Versuche die Medikamente abzusetzen, die jedes Mal zur Verschlechterung ihres Wohlbefindens führen.

Während wir ihre Worte im Raum stehen lassen, höre ich Schritte im Flur. Als ich aufblicke, steht Claudias Partner entspannt im Türrahmen und schmunzelt: «Oh ja, da hätte ich auch noch etwas zu erzählen.» Er schaut seine Partnerin an, Claudias Gesicht wird von einem Lächeln überzogen. Ich erfahre, dass sie nicht nur den Briefkasten teilen, sondern auch die letzten zwölf Jahre.



Claudia Schönenberger

In seiner Stimme schwingt Fürsorge und Wohlwollen mit, während er weiterspricht. «Wenn du die Medikamente nicht nimmst, kannst du keine Aussage mehr sachlich hören und nimmst alles persönlich. Also wirklich alles. Du wärst fast nicht alltagsfähig, auch wenn das ziemlich hart klingt.» Claudia nickt. Sie erinnert sich an den Moment, als sie das erste Mal das Medikament Focalin XR bekommen hat: «Es war wie eine andere Welt», sie schaut zuerst mich und dann voller Liebe ihren Partner an. Claudia bestätigt mein Gefühl, dass ihr aufgrund ihrer psychischen Instabilität auch die Beziehung grossen Halt im Leben gibt.

«Brauchen Sie noch Medikamente, Frau Schönenberger?»

Durch die Gespräche in der Weiterbildung zur Peer nimmt Claudias Druck, um jeden Preis ohne Medikamente leben zu müssen, langsam ab. Die Unsicherheit, die sie während der Weiterbildung empfindet, weicht immer mehr der Erkenntnis, dass Psychopharmaka einen Gewinn an Lebensqualität bedeuten. «Mein Hauptziel ist jetzt nicht mehr, dass die Medikamente weg sein müssen. Ich nehme sie nicht, weil sie mir vom Arzt verschrieben werden, sondern weil ich weiss, dass sie mir helfen», erklärt sie mir. «Dank der Medikamente kann ich heute Dinge tun, die mir Freude bereiten, die ohne Medikamente aber unter anderem wegen des ADHS unmöglich wären.»

Wie locker Claudia heute mit Medikamenten umgehen kann, wird mir deutlich, als wir eine Pause einlegen. Auf dem Balkon zündet sie sich eine Zigarette an. «Ich stehe nicht hier und schreie in die Nachbarschaft, welche Medikamente ich nehme», lacht sie. Ich lache mit ihr, was sie dazu motiviert, mir weitere Anekdoten aus ihrem Alltag zu erzählen. Bei der Arbeit in der Klinik macht Claudia einen Freudentanz, wenn sie beim Töggelspielen ein Tor schießt. Dabei kommt es vor, dass ein Patient aus Spass fragt: «Brauchen Sie noch Medikamente, Frau Schönenberger?» Sie schaut dann ganz lässig auf die Uhr und sagt: «Ja, wenn es Zeit ist, dann nehme ich mein Pilleli.» Das bringt alle zum Lachen. «Humor bringt eine Leichtigkeit rein, und das ist total schön.» Sie strahlt übers ganze Gesicht und zieht genüsslich an ihrer Zigarette. Auch privat spielt ein gewisser Humor im Umgang mit den Medikamenten eine wichtige Rolle. Wenn Claudias Partner merkt, dass sie «überall und nirgends» ist, wie er den Zustand beschreibt, fragt er nach, ob sie das «Zückerli» schon genommen habe – was beide zum Lachen bringt.

Ich bin fasziniert von Claudias Lebendigkeit, und die kurze Sequenz auf dem Balkon verdeutlicht mir ihre hohe Lebensqualität. Zu wissen, dass ihr die Medikamente helfen, eine Grundlage für ihre Lebendigkeit und Lebensqualität zu schaffen, löst bei mir einiges aus. Claudia zeigt mir, dass es möglich ist, lang gehegte Überzeugungen sogar in einer relativ kurzen Zeit zu verändern. Tief beeindruckt leere ich mein Glas. Und es ist nicht nur das Wasser, das mich erfrischt: Es liegt vor allem an Claudias Mut, der mich berührt. Er begleitet mich noch lange nach unserer Verabschiedung und auf der Reise zu meinem zweiten Interviewpartner.

«Ich habe verrückte Dinge gedacht und getan, sodass ich in die Psychiatrie gekommen bin. Weil ich mich weigerte, die Medikamente zu nehmen, wurde Zwang angewendet.»

– Uwe Bening

«Ich fühlte mich wie befreit!»

Uwe Bening ist 62 Jahre alt, Psychologe und hat während sieben Jahren für die Pro Mente Sana gearbeitet, bis er sich im August auf einen neuen Weg gemacht hat. Für das Interview verabreden wir uns in einem Park. Es ist ein milder Sommertag, die Wolken scheinen am Himmel zu kleben. Wir sitzen in einer ruhigen Ecke auf einer Bank,

als Uwe von seiner ersten Begegnung mit Psychopharmaka erzählt. «Ich bin in einen emotionalen Aufruhr geraten, der eine Eigendynamik entwickelt hat. Ich habe verrückte Dinge gedacht und getan, sodass ich in die Psychiatrie gekommen bin. Weil ich mich weigerte, die Medikamente zu nehmen, wurde Zwang angewendet», beginnt Uwe offen zu erzählen. Er ist damals 33 Jahre alt und am Ende seines Psychologiestudiums. Nach zehn Tagen fährt er in relativ stabilem Zustand nach Hause, gerät jedoch abermals in eine psychische Erschütterung und in eine Psychose. Nach einem Klinikwechsel werden die Medikamente umgestellt, und Uwe fällt in eine tiefe Depression. «Da ging es mir ziemlich scheisse. Das Gefühl von Lebendigkeit war völlig weg, und als ich entlassen wurde, war der Alltag unglaublich mühsam.» Unter ärztlicher Begleitung kann er in einem halben Jahr das Medikament ausschleichen. «Ich fühlte mich wie befreit!», strahlt er. Obwohl er sich endlich wieder ganz lebendig fühlt, wird er nun von seinem Psychiater mit der Aussage konfrontiert, er sei wieder psychotisch. Ein von ihm aufgesuchter zweiter Klinikpsychiater bestätigt ihm jedoch, dass er nicht akut psychotisch sei.

Mich beeindruckt, wie klar Uwe seine Erfahrungen benennt. «Jeder Arzt versucht das eigene Handeln zu rechtfertigen, auch wenn es zum Widerspruch eines anderen Arztes führt. Ich bleibe im Regen stehen und meine Lebendigkeit auf der Strecke», sagt er. Einige Monate später wollen die aufgesuchten Psychotherapeuten Uwe nur begleiten, wenn er Medikamente nimmt. Uwe spürt ein klares inneres Nein. «Ich wollte mich nicht wieder einsperren lassen in diesen von Psychopharmaka begrenzten Raum, der mein Denken, Fühlen und Wahrnehmen beeinträchtigt. War ich doch froh, endlich wieder denken und fühlen zu können!», sagt er. Er macht eine Pause, um die Worte einsinken zu lassen. Es ist ruhig im Park, die Luft ist frisch. Ich lasse die Tiefe seiner Aussagen auf mich wirken.

Mit Neugier und Staunen in die Auseinandersetzung gehen

Ohne therapeutische Hilfe ist Uwe seinen Weg weiter gegangen und hat eine gute Arbeitsstelle als Psychologe gefunden. 2003 löst das Vorbeifahren an einer Unfallstelle auf der Autobahn Todesängste aus, drei Tage später muss er erneut in die Klinik. Dieses Ereignis leitet eine Wende ein: «Für mich war klar, dass die Todesangst, die da im Zusammenhang mit dem Unfall aufkam, mit meiner Lebensgeschichte zu tun hatte. Darüber kam ich erst wirklich in den Prozess der Auseinandersetzung, die unter Psychopharmaka nicht funktioniert», erzählt er. Und fügt hinzu: «Es mag sein, dass die Medikamente zunächst den inneren Aufruhr beruhigen können, um danach den Boden der Auseinandersetzung bereiten zu können.»

Auch Uwe kommt mit einem Medikament für eine gewisse Zeit gut zurecht. Für ihn ist jedoch klar, dass in der

Krise etwas an die Oberfläche drängt, das verändert werden will. «Da ist Energie im System gefangen, die keinen Ausdruck finden kann und sich nun ganz chaotisch Ausdruck verschafft. Es geht nicht darum, mit Medikamenten da rückwärts wieder raus zu kommen. Ich glaube, es geht darum, mit aller Angst und Anstrengung, staunend und neugierig hindurchzugehen.» Er unterstreicht seine Aussagen mit Armbewegungen, die verdeutlichen, wie wichtig ihm dieses Thema ist.

Es beginnt zu regnen. Wir stellen die Parkbank kurzerhand unter einen Baum und setzen das Gespräch fort. Es riecht nach Sommerregen, ich höre Uwe gespannt zu. Nur noch einmal, im Spätsommer 2015, wird er eine Temesta (Beruhigungsmittel) nehmen, als es ihm nach zwei Tagen nicht gelingt, den Weg aus einem inneren Aufruhr zu finden. «Das Weitergehen gibt mir die Chance, mich zu verwandeln. Treten Symptome auf, sind Medikamente eine Antwort auf einen Defekt. Es entsteht eine Angst vor der Symptomatik. Medikamente sagen, dass du in Zukunft vor etwas Angst haben musst, weil das Symptomatik ist». Aus dieser Perspektive können Medikamente Menschen in Angst und Hilflosigkeit fesseln, wodurch der Zugang zur eigenen Lebendigkeit verstellt wird. Für Uwe ging und geht es darum, die emotionale Beweglichkeit zu üben und die damit verbundene Lebensfreude zu geniessen. Aus diesem Grund legt er in seiner Arbeit mit den Menschen, die er begleitet, den Fokus darauf, dass sie wieder Vertrauen in sich gewinnen können und lernen, ihrer Lebendigkeit zu dienen. Diese Aussage zu seiner Haltung rundet unser Gespräch ab, ich bin inspiriert und könnte Uwe noch lange zuhören. Dankbar und um viele Erkenntnisse reicher trete ich meine Heimreise an.

Wie viel von was tut mir gut?

Die Geschichten von Uwe und Claudia verdeutlichen mir, wie wichtig es ist, in die Auseinandersetzung zu gehen und innerlich Rücksprache zu nehmen. Wir sind alle einzigartig, und Vergleiche mit anderen helfen wenig. Je nach Ausgangslage ist ein Medikament für den einen Menschen eine Befreiung, während sich der andere gerade dann befreit fühlt, wenn er das Medikament absetzt. Ich glaube, es geht weniger darum, sich oder andere anhand des Umgangs mit Medikamenten zu bewerten, sondern die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Sich selbst Resonanz zu geben, ist für mich persönlich sehr wichtig. Aufgrund der Hochsensibilität meines Körpers ist die Rücksprache mit mir selbst und ein vertrauensvolles Verhältnis zum Arzt von zentraler Bedeutung. Seit vier Jahren nehme ich keine Psychopharmaka mehr, und doch gibt es mir Sicherheit, ein Reservemedikament in Reichweite zu haben. Es liegt zwar etwas verstaubt im Schrank, ist aber da, sollte ich an «mentaler Verstopfung» leiden. Es ist sinnbildlich gesehen mein Feigensaft, der mir hilft, den «Verdauungstrakt» wieder ins Lot zu bringen.



Uwe Bening

gen, falls es gefährlich rumort. Wenn es in mir schmerzhaft krampft und brodeln, ist auch meine Lebendigkeit beeinträchtigt. Es ist ganz schön, mir die Zeit zu nehmen, zufrieden zu sein, aber ich brauche auch die Energie dafür, all die Dinge tun zu können, die mich zufrieden machen.

Vielleicht geht es auch darum, immer besser zu spüren, wie viel von was einem guttut, und sich schrittweise von quälender «Verstopfung» zu befreien. Etwas weniger «Bauchschmerzen» erhöhen die Chance, frisch duftende Momente intensiver auskosten zu können.

Das unkomplizierte Lachen übers Balkongeländer hinweg und das stärkende innere Strahlen: Claudia hat mir gezeigt, dass Humor durchaus möglich ist – sogar bei einem so heiklen Thema wie Psychopharmaka.

Noémie Walser

Fachmitarbeiterin Recovery

Pro Mente Sana

► n.walser@promentesana.ch