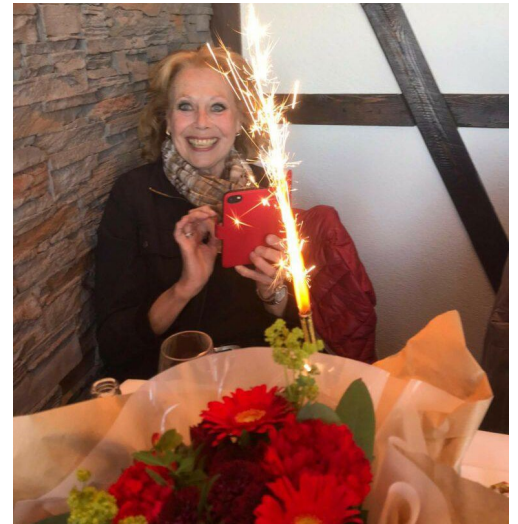


## **Austherapiert, depressiv und süchtig! Abgeschrieben für immer??**

**von Heidi Lehner (19.10.2022)**

### **Schwieriger Start mit «Happy End»?**

Dass mein Leben eine etwas andere Wendung nehmen sollte als geplant, wurde früh klar. Kurz vor der Matura erlitt ich einen schweren Unfall, bei dem unter anderem mehrere Halswirbel angebrochen wurden. Das bedeutete zwar keine Tetraplegie, aber in den 1970er Jahren war auch noch keine Operation möglich wegen der grossen Lähmungsgefahr. Keine Matura, kein Medizinstudium! Volle sechs Monate liegen, hadern, nachdenken – und sich neu orientieren. Ich entdeckte in Zürich die Schule für Angewandte Linguistik. Dort konnte ich ohne Matura einsteigen, viel Stoff im Liegen verarbeiten. Fünf Jahre später hatte ich mein Übersetzer- und Sprachlehrerdiplom in der Tasche. Ich unterrichtete zuerst an der Handelsschule Juventus und an der Kantonspolizei Zürich, später wurde ich Lehrbeauftragte an der ETH Zürich. So wendete sich alles zum Guten. Auch privat. Mein langjähriger Freund hatte ebenfalls sein Studium als Ingenieur abgeschlossen und einen interessanten Job gefunden. Heiraten, Häusle bauen, Kinder kriegen – also das Leben voll im Griff?



### **Erste Krise**

15 Jahre lang war uns ein wunderschönes Familienleben beschieden. Dann, als beide Kinder das Gymnasium in Zürich besuchten, wurde unser Haus leer. Ich bewarb mich an der Volksschule um die Stelle einer Deutschlehrerin – und wurde sofort angenommen. Bis die Kinder dann ganz ausflogen, war ich glücklich auch in diesem Job. Mein Mann unterstützte mich, wo er nur konnte.

Doch dann – ich war noch keine 50 – sandte meine Wirbelsäule ernste Signale aus: Migräneattacken, die mich fast wahnsinnig machten! Immer häufiger schleppte ich mich totenblass durchs Schulhaus, bis mir eines Morgens der Schulleiter begegnete und mich nach Hause beorderte. Das war das Ende. Ich brach zusammen, war nur noch ein Häufchen Elend. Mein Mann musste alles regeln mit der Schule – ich war dazu nicht mehr in der Lage. Ich bin nie mehr hingegangen...

## **WARUM?**

Meinem Körper ging es nicht gut – aber ich hatte nicht auf ihn hören wollen, hatte ihn überstrapaziert. Nun meldete sich die Psyche mit einer heftigen Talfahrt. Lange, viel zu lange brauchte ich, um zu erkennen, dass ich in einer Erschöpfungsdepression gelandet war. Aber anstatt mich mit meiner Depression zu beschäftigen, suchte ich zuerst Linderung auf der körperlichen Seite: Ich liess meine Halswirbelsäule dreimal operieren, da sie immer mehr degenerierte und wirklich heftige Schmerzen hervorrief. Die Ärzte in der Schulthess-Klinik in Zürich leisteten Hervorragendes: Die Versteifung der Halswirbelsäule gelang und verminderte meine Schmerzen tatsächlich! Nur: Warum konnte ich plötzlich nicht mehr schlafen, hatte keinen Appetit mehr – und sah jedem neuen Tag freudlos, kraftlos und mutlos entgegen?

## **Der Knall**

Ich habe eine beispiellose Medikamenten-„Karriere“ hinter mir. In den Jahren 1990 – 2010 verabreichten die Ärzte bedenkenlos Valium und Rohypnol, dann kamen Benzodiazepine (wie Temesta) und die «harmlosen!» Z-Substanzen (wie Zolpidem) auf den Markt. Da ich häufig spastische Krämpfe hatte, verschieben mir die Ärzte dies alles mit gutem Gewissen! Heute weiss man, wie rasant die Einnahme dieser Substanzen abhängig machen. Doch nach über 30-jährigem (!) Konsum steckte ich körperlich und psychisch tief in einer Tablettensucht drin – und dies alles auf ärztliches Rezept!

Als ich immer tiefer in die Sucht abrutschte – ich schluckte zum Schluss bis zu 20 Stück Zolpidem à 10 mg täglich – schaute mein Mann nicht mehr länger zu. Er meldete mich bei ARUD, einer Suchtberatungsstelle, an. Doch hoch erhobenen Hauptes stolzierte ich wieder hinaus – denn die dortige Ärztin wollte mich tatsächlich in eine Suchtklinik zum stationären Entzug anmelden. Nein, und nochmals nein! Das schaffe ich allein! War ich nicht eine gute Mutter, Lehrerin, ja sogar jahrelange Seelsorgerin gewesen? Und nun: Austherapiert und süchtig?? Fünf Tage dauerte mein Widerstand – dann brach ich zusammen, war erneut ein einziges Häufchen Elend.

## **In der Klinik**

Im September 2018 war es soweit. Mein Mann fuhr mich in die Klinik. Regentropfen klatschten gegen die Windschutzscheiben, Tränen rannen mir übers Gesicht und tropften auf die Kleider. Nie hätte ich gedacht, dass ich mal in einer «Psychiatrischen Klinik» landen würde! Aber so krass auch mein Entzug war (die dortige Chefärztin verglich ihn mit einem kalten Heroinentzug) – so stark und frei darf ich heute sein! Ja, mein Stolz war wie eine Kette, die mich zurückgehalten hatte! Nach sechs Wochen war alles vorbei – so dachte ich, und Frau Professor C. gratulierte mir. Doch die echte Nagelprobe folgte dann zuhause, fern vom geschützten Rahmen! Wenn Kinder, Enkel, Ehemann, Nachbarn und Freunde dich wieder als „geheilt“ betrachten und ihre natürlichen Ansprüche an dich stellen ... Nein, die Seele ist nach sechs Wochen nicht

einfach geheilt wie ein gebrochenes Bein! Es dauerte über drei Jahre, dieses fehlerhafte, fest eingefahrene Muster aufzubrechen und neues Verhalten einzuüben.

### **Heute, vier Jahre später – neues Leben**

Ich habe nie wieder zu Zolpidem gegriffen. Wegen meiner Arthrose nehme ich Vimovo; als Antidepressivum Trittico, das schlafanstossend wirkt.

Im Juli 21 musste ich mich nochmals einer sechsstündigen Rücken-OP unterziehen. Die eingesetzten Stangen, Platten und Schrauben sind im Alltag spürbar. Auch gibt es immer noch Nächte, in denen ich wenig Schlaf finde und Wochen, in denen sich eine Welle der Depression breit machen will.

Aber etwas Entscheidendes hat sich verändert: Ich habe meine Opferrolle endlich abgelegt!

100 kleine Schritte haben mich zu diesem Umdenken geführt:

1. Der gelungene Entzug in der Klinik war die absolute Voraussetzung!
2. Mein Mann war die stabile Brücke zwischen Krankheit und Genesung.
3. Mein tiefer christlicher Glaube bewies sich in der grossen Krise völlig. Ich erlebte definitiv: Man fällt nie tiefer als in Gottes Hand!
4. Grosser Selbstcheck: Ich begann, mich auf eine ganz neue Art mit mir auseinander zu setzen. Wer bin ich? Welches sind meine tiefsten Glaubenssätze? Worüber definiere ich mich? Über Leistung? Ich las Bücher von führenden Psychologen, setzte mich intensiv mit meinem Krankheitsbild „rezidivierende Depression“ auseinander. Ich hörte Podcasts von bekannten Gehirnforschern wie Gerald Hüther. Ich studierte „Die Suchtfibel“ von Ralf Schneider, ein wertvolles, leicht verständliches Buch – und ich kam immer wieder zur Erkenntnis:

Mein Gehirn ist auch mit 66 Jahren (und trotz 30jährigem Schmerzgedächtnis) noch form- und veränderbar! Diese Erkenntnis revidierte meine alten Muster total.

### **DAS SOLLTE UNS ALLEN MUT MACHEN!**

If you really want to do something, you`ll find a way. If you don`t, you`ll find excuse.

– **Jim Rohn**

Wenn kein Wunder geschieht – sei selbst eins!

– **Nick Vujicic**

«Gluschtig» geworden?

Ich habe meine Biografie in ein Buch gepackt! Titel: «Austherapiert!?»  
Zu bestellen unter meiner Mailadresse: heidi.lehner@gmx.ch als Buch (Fr. 25.-) oder  
als Online-Version (Fr. 10.-)

**Buch bestellen**