

Gründe verstehen

Eine persönliche Geschichte
zur Medikamentenabhängigkeit



Robert Weiler, 67 Jahre, pensioniert.

Alle Namen in dieser Geschichte sind erfunden.
Die Handlung beruht auf einer wahren Geschichte.

«Vor zwei Jahren, zum Zeitpunkt meiner Pensionierung, fragte ich mich, ob ich dieses Zeug jemals wieder los werde. Während zwanzig Jahren nahm ich Medikamente. Beruhigungsmittel, Temesta heissen diese Pillen. Ich fragte mich: Ist es überhaupt möglich, die in meinem Alter, nach all den Jahren, doch noch abzusetzen?»

Robert Weiler meldet sich in der Klinik, um der Frage zu nachzugehen, die er sich immer häufiger stellt. Der Tagesarzt verweist ihn an Sabine Leutenegger. Die Psychiaterin hat sich auf Themen spezialisiert, die im Zusammenhang mit dem Älterwerden und dem Alter stehen. Als erstes geht sie mit Robert Weiler dem Grund nach, weshalb er Temesta braucht.

«Vor dreissig Jahren wurde ich krank. Alles tat mir weh, ich hatte heftige Schmerzen. Die kamen schubweise, wurden mit den Jahren immer stärker. Zeitweise konnte ich mich kaum mehr bewegen. Dann verschrieb mir der Hausarzt Temesta. Eine echte Erlösung für

mich. Das Beruhigungsmittel wirkte sich nicht nur auf meine Psyche aus, es entspannte auch meine Muskeln. Was für eine Erleichterung!

Mein Hausarzt sagte mir zwar, dass man von Temesta abhängig werden kann. Die positive Wirkung überwog diesen Nachteil damals aber bei Weitem; auch aus Sicht meines Hausarztes – eine Alternative zu Temesta gab es nicht. Die Krankheit drängte mich immer wieder, die Dosis zu erhöhen, um die erwünschte, wohltuende Wirkung zu erleben. Das gab mir zu denken, weil ich um die Gefahr der Abhängigkeit wusste. Mehr als zwei Milligramm pro Tag nahm ich deshalb nie ein. Das sagt sich leicht, die Versuchung war aber gross. Da musste ich mich richtig zusammenreissen.

Mit den Jahren plagte mich meine Krankheit weniger. Ich hatte angefangen, bewusst regelmässig Sport zu treiben, die Physiotherapie tat mir gut. Dann las ich, dass Benzodiazepine, also auch Temesta, die Lernfähigkeit des Gehirns einschränken. Auf das Alter bezogen heisst das, dass sie

Tendenzen zur Demenz verstärken. Stürze werden wahrscheinlicher. Und dann ist der Schritt ins Pflegeheim wohl nicht mehr weit. Das war keine verlockende Perspektive für mich.»

Mit Sabine Leutenegger forscht Robert Weiler danach, wann ihm das Beruhigungsmittel besonders hilft.

«Anlässe, an denen mehrere Menschen teilnehmen, machten mich nervös. Die schwere Krankheit meiner Frau belastete mich zusätzlich. Sie war und ist auch heute noch stark auf mich angewiesen. Ich wollte ihr noch lange zur Seite stehen und ohne Ängste unter Leute gehen können.»

In regelmässigen Therapie-Sitzungen und unterstützt durch ein Antidepressivum, gelingt es schliesslich, dass Robert Weiler seine Ängste in den Griff bekommt. Parallel dazu

sinkt sein Bedarf nach Temesta. In enger Begleitung seiner Therapeutin reduziert er die Dosis über viele Monate in kleinen Schritten. So lange, bis er nach einem Urlaub mit seiner Frau stolz berichtet, dass er das Medikament seit vierzehn Tagen nicht mehr angerührt habe. Herr Weiler hat Temesta seither nie wieder gebraucht. Das Antidepressivum wirkt zuverlässig, seine Wirkung wird es auch bei gleichbleibender Dosis nicht verlieren. So muss Herr Weiler nicht befürchten, in die nächste Abhängigkeit zu geraten.

«Abhängig zu sein, war für mich ein beklemmendes Gefühl. Zu erkennen, welche Gründe dahinter stecken, war für mich eine Befreiung. Dass ich das überwinden konnte, macht mich noch heute stolz. Nun lebe ich weitgehend frei von Ängsten.»

Sucht eingestehen

Eine persönliche Geschichte zur
Alkoholabhängigkeit



Franz Zimmermann, 75 Jahre,
pensioniert, ehemaliger Polizist.

Alle Namen in dieser Geschichte sind erfunden.
Die Handlung beruht auf einer wahren Geschichte.

«Mein Mann war während Jahrzehnten Polizist. Er ist noch immer ein durchtrainierter Mann. Polizist ist ein anstrengender Beruf. Als Franz noch berufstätig war, entspannte er sich gerne bei einem Bier. Aus dem wohlverdienten Feierabendbier wurden immer mehr Biere. Mit den Jahren wurde er schleichend davon abhängig. Eine fatale Abhängigkeit, sie kostete ihn seinen Job. Die Tage seiner Arbeitslosigkeit füllte er mit viel Sport. Auch später, als er dann pensioniert war, verbrachte er viel Zeit im Fitnessstudio. Eine gute Sache, das gab seinem Tag eine Struktur. Seine Sucht konnte er so einigermaßen im Griff behalten, seine körperliche Fitness war sein ganzer Stolz.»

Franz stürzt phasenweise ab. Die entzündete Bauchspeicheldrüse und erhöhte Leberwerte führen zu mehrtägigen Spitalaufenthalten. Im Grossen und Ganzen aber bleibt er körperlich in beneidenswerter Verfassung.

Mit 75 Jahren jedoch steckt Franz' Körper Belastungen nicht mehr so einfach weg. Sein

schwächer werdender Körper zeigt ihm in aller Deutlichkeit auf, dass auch er unvermeidbar älter wird. Ausser dem Sport hatte Franz Zimmermann keine Leidenschaften entwickelt, denen er nun verstärkt nachgehen könnte. Genau diese fehlten ihm aber, um sich zu beschäftigen, seinem Tag einen Inhalt zu geben. Sein einstiger Stolz bremst ihn jetzt aus, schränkt ihn ein. Der Körper wird ihm zum Feind. Die Folge: Die Abstürze nehmen zu.

«So konnte es nicht weitergehen, das machte ich ihm deutlich klar. So wollte ich mit ihm nicht weiterleben.»

Die Sucht führt Franz Zimmermann zu mehreren Klinik-Aufenthalten auf der Psychotherapiestation für ältere Menschen. Dort setzt er sich mit seinem Alkoholproblem auseinander, kommt zur Ruhe.

«Kontrolliertes Trinken ist für Franz nicht mehr möglich, das will und will er einfach nicht einsehen. Nur in der Therapiestation gelingt es ihm, zum Alkohol auf Distanz zu gehen. Das

weckt dann wieder die Illusion, dass ihm kontrolliertes Trinken eben doch möglich sei. Bald hat ihn die Sucht wieder, er stürzt ab und ich bin es dann, die den Arzt aufbieten muss. Der lässt Franz dann in die Klinik einliefern, so heftig sich der auch jedes Mal dagegen sträubt. Ich bin sehr alleine in solchen Situationen. Wir haben in Paargesprächen eine gemeinsame Abmachung treffen können; das entlastet mich etwas. Wenigstens kann ich davon ausgehen, dass Franz in nüchternem Zustand einverstanden wäre mit dem, was ich für ihn tue. Dennoch belastet mich das, immer, jeden Tag. Mich trägt einzig die Hoffnung, dass der nächste Absturz – und der wird kommen – endlich zur Erkenntnis führt, dass er auf Alkohol konsequent verzichten muss.»

Anmerkung der Suchtprävention:

Nahestehende spielen eine wichtige Rolle dabei, eine betroffene Person zu motivieren, Hilfe zu suchen. Es ist wichtig, dass Nahestehende mit den Betroffenen darüber sprechen, was sie beobachten und ihnen Sorgen macht. Es lohnt sich, dran zu bleiben. Auch Rückfälle können zu Erkenntnissen bei der betroffenen Person führen. Rückfälle sind keine Ausnahme. Vielfach braucht es mehrere Anläufe, um aus einer Sucht herauszukommen.

Die Sucht eines Angehörigen ist auch eine grosse Belastung für Nahestehende. Beratungsstellen für Alkohol- oder Suchtprobleme unterstützen nicht nur selbst Betroffene, sondern auch Menschen in deren Umfeld.

Bewusstsein entwickeln

Persönliche Geschichte zur Alkoholabhängigkeit



Annemarie Lüscher, 63 Jahre,
Mitarbeiterin Pflege.

Alle Namen in dieser Geschichte sind erfunden.
Die Handlung beruht auf einer wahren Geschichte.

«Ein Glas Rotwein am Abend sei gut für das Herz – daran habe ich mich damals fest gehalten. Ein feiner Tropfen vom Roten entspannte mich. Alles relativierte sich, der Druck fiel ab, die Themen, die stressten, dominierten nicht mehr. Ich fühlte mich erleichtert. Andere Themen fanden Platz, neue Gedanken entstanden, ich schmiedete Pläne – die ich dann nie umsetzte.

Es blieb nicht mehr bei einem einzigen Glas. Manchmal trank ich die halbe Flasche, immer öfter gleich die ganze. So lange ich die Arbeit gut machte, sah ich darin kein Problem. Die Arbeit hinzukriegen, fiel mir aber immer schwerer. Heute ist mir klar: der Stress, meine Sucht zu verbergen, setzte mich zusätzlich enorm unter Druck.

Jetzt kann ich darüber reden. Das war nicht immer so. Als meine Freundin Verena damit kam, ich solle mit einer Fachperson sprechen, am besten mit einer Psychologin, winkte ich ab. Gedanken wie: „ich bin doch völlig normal, habe

nicht mehr Probleme als andere auch und ein innerer Widerstand hielten mich davon ab, den Schritt zu einer Psychologin zu machen. Ich konnte mir noch nicht eingestehen, dass bei mir etwas am entgleisen war. Verena setzte zwar keinen Druck auf, liess aber auch nicht locker.»

Schliesslich lässt sich Annemarie Lüscher auf ein Gespräch mit einer Psychologin ein. Es braucht Monate, bis das Vertrauen so weit aufgebaut ist, bis offene Gespräche über Annemarie Lüschers Alkoholabhängigkeit möglich sind. Gerne nimmt sie aber das Angebot der Psychologin an, mit ihr über ihre Träume zu sprechen. Darin wird der Alkohol immer wieder zum Thema.

«Mit der Zeit wollte ich dann immer genauer wissen, welche Mechanismen im Hirn ablaufen. Oder warum man plötzlich nicht mehr stoppen kann, wenn man doch nur ein Glas trinken wollte. Langsam begriff ich auch, wofür ich den Alkohol brauchte. Ich begann dann nach Alternativen zu suchen, um mich zu entspannen. Und ich wehre mich seither, wenn

mir Ungerechtigkeit widerfährt. Die spüle ich nicht mehr runter.»

Annemarie Lüscher reduziert ihren Alkoholkonsum. Leicht fällt ihr das nicht.

«Im jeweils nächsten Gespräch mit meiner Psychologin wollte ich immer Positives berichten, das motivierte mich. Es war auch einfacher für mich, den Alkohol von Woche zu Woche zu reduzieren als mir vorzunehmen, nie mehr zu trinken.»

Durch den Rat der Psychologin, den Arbeitsstress besser zu meiden, klärt Annemarie Lüscher, ob sie sich frühzeitig pensionieren lassen kann. Ihre Abklärungen ergeben, dass dies in finanzieller Hinsicht problemlos möglich ist.

«Vor meiner Pensionierung wollte ich mein Alkoholproblem in den Griff kriegen. Das war mir wichtig. Zu Beginn hatte ich nur immer

Schwierigkeiten gesehen, jetzt erkannte ich plötzlich Möglichkeiten. Reisen, Malen, Ausstellungen besuchen – diese Perspektiven wollte ich nicht gefährden. Ich entschied mich dafür, ganz auf Alkohol zu verzichten.»

Nachdem Annemarie Lüscher während Monaten keinen Alkohol mehr getrunken hat, lässt sie sich schliesslich pensionieren.

«Ich weiss, wie sehr ich auch in Zukunft auf mich achten muss. Die Versuchung, den Rufen des Belohnungszentrums des Gehirns zu folgen – Sorgen oder Gefühlen der Schwäche mit einem entspannenden Glas Wein zu begegnen – ist immer noch da. Ich bin mir bewusst, dass ich Alkoholikerin bleiben werde, auch wenn ich nichts mehr trinke. Die Gefahr des Kontrollverlusts bleibt. Mein Leben ist endlich. Die Zeit, die mir bleibt, will ich geniessen, davon will ich keinen Tag vergeuden.»