

Buchbesprechung:

Peter Lehmann, Volkmar Aderhold, Marc Rufer, Josef Zehentbauer,
„Neue Antidepressiva, atypische Neuroleptika“, ISBN 978-3-925931-68-0

Peter Lehmann, seit langer Zeit im Vorstand des Europäischen Netzwerkes von Psychiatriebetroffenen und Hauptautor dieses Buches, hat sich mit dieser Publikation aus dem Jahr 2017 über die Psychopharmaka, die in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten auf den Markt kamen, eines sehr brisanten und kontrovers diskutierten Themas angenommen. Über 35 Jahre schon geht er speziell mit der Wirkungsweise und unerwünschte Wirkungen der Neuroleptika (Antipsychotika) in die Öffentlichkeit. Inzwischen hat er einen Ehrendokortitel und das Bundesverdienstkreuz erhalten, obwohl ihm zuerst keiner glauben wollte. Seine Mitautoren sind auch gleichzeitig seine Mitstreiter in dieser wichtigen Aufklärungsarbeit.

Dieses Buch sagt aus, was im Grunde viele wissen, aber nicht gerne aussprechen: Psychopharmaka heilen nicht. Sie sind lediglich im besten Fall eines von vielen Hilfsmitteln in psychosozialen Krisen und können im schlechtesten Fall dem Betroffenen seine Lebensqualität, sein selbstbestimmtes Leben und seine Gesundheit kosten.

Peter Lehmann erklärt die Wirkung der neuen Antidepressiva und atypischen Neuroleptika auf das zentrale Nervensystem und somit auf die Psyche. Ausführlich geht er auf die Risiken und Schäden jedes einzelnen gängigen Psychopharmakons ein.

Liest man diese Kapitel als Betroffener oder Angehöriger eines Betrof-

fenen, sollte der Leser nach dieser Lektüre in irgendeiner Form in den Austausch gehen. Trotz aller Sachlichkeit ist vor allem dieser Teil des Buches sehr aufwühlend. Bleibt man mit seinen Gedanken darüber nicht allein, kann es eine gute Hilfestellung für Betroffene und deren Angehörige sein, um tatsächliche Krankheitssymptome von den negativen Folgen der Medikamenteneinnahme zu unterscheiden.

So auch das Kapitel über die Zunahme der Verabreichung von Elektroschocks in Deutschland und ein weiteres mit einigen Informationen über Placebo-Effekte.

Auch wenn man mit den Autoren nicht in allem übereinstimmt, ändert die Lektüre dieses Buches die Sicht der Dinge – und damit fangen alle Veränderungen an.

Es macht einen Unterschied, zu wissen, dass die Elektrokrampftherapie (EKT) eben nicht das letzte wirksame Mittel bei Lebensgefahr ist und trotzdem einige Psychiater die Notwendigkeit der Aufklärung über Schäden dieser Therapieform als kontraproduktiv für den Erfolg ihrer Behandlung und somit als unnötig betrachten.

Beachtenswert ist auch die Aussage von Marc Rufer, wie abhängig die Behandlung mit Psychopharmaka von einem positiven Placebo-Effekt ist. Betroffene finden die Psychiatrie dann als hilfreich, wenn sie auf ein empathisches und beziehungsfähiges Gegenüber treffen.

Alternativen zur medikamentösen Behandlung und der EKT gibt es und deren Wirksamkeit ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Da tut sich eine bunte Vielfalt von Möglichkeiten auf, worauf die Autoren ausführlich eingehen.

Werden psychische Krisen auf Stoffwechselstörungen im Gehirn reduziert und ein Betroffener auf seine Diagnose, so schiebt sich die Medikamenteneinnahme automatisch ins Zentrum der gesamten Behandlung. Der Mensch hat seinen Stempel und ein sowieso schon angeschlagener Selbstwert wird zu einer systematischen Selbststigmatisierung.

Umso wichtiger ist es, seine seelische Gesundheit durch mehrere Säulen zu stützen und eben nicht nur auf Psychopharmaka. Sei es nun eine gute Psychotherapie, kreative Therapien, Ergotherapie, Sport, Naturheilverfahren, Entspannung, ein gutes soziales Umfeld, Selbsthilfegruppen, Gespräche mit verständnisvollen Fachleuten und Mitbetroffenen, gesunde Ernährung, Krisenpensionen, Krisenplan, Patientenverfügung bei Kontakt mit der Zwangspanychiatrie u.s.w..

Da gibt es keine Patentrezepte, egal wer das behauptet. Jeder Mensch ist anders und jeder braucht seine eigene Mischung zur Stärkung seiner Psyche. Sich die Zeit zu nehmen, ob allein oder mit Unterstützung, den tatsächlichen Ursachen der seelischen Krise auf den Grund zu gehen, ist die besten Prävention und auch Grundlage, für sich die bestmögliche Behandlung zu finden. Einfach ist das sicher nicht, wenn dazu oft die nötige Energie

oder die finanziellen Mittel fehlen, das zu tun, was wirklich gut ist.

Auch im letzten Kapitel des Buches - ein Kapitel über das Absetzen – wird die Zeit als entscheidender Faktor genannt. Die Zeit, sich zu informieren und darauf vorzubereiten. Ein überstürztes Absetzen kann fatale Folgen haben, vor allem nach längerer Medikamenteneinnahme. So wird empfohlen, dies in kleinen Schritten zu tun und vor allem nicht ohne die Unterstützung eines Arztes, der sich mit der Thematik auskennt. Auch das soziale Umfeld sollte darauf vorbereitet werden, damit es mit Verständnis auf Schwierigkeiten während des Absetzens reagiert. Es werden noch einige weitere Ratschläge genannt. Aber eines ist sicher: Viel Geduld ist erforderlich und auch Hoffnung und Glaube. Die Autoren warnen davor, sich das Absetzen als einzig erstrebenswertes Ziel für die Zukunft zu setzen. Ein Absetzen zu erzwingen ist nicht ratsam. Gerade der letzte Schritt auf Null ist der schwierigste. Lieber eine Minimaldosis auf Dauer raten die Experten, als dass die Absetzprobleme unerträglich werden und dem Menschen die eigene Lebensgestaltung damit unmöglich machen.

Dieses Buch zeigt einmal mehr: Es gibt keine Schablonen für die Stärkung der eigenen oder fremden seelischen Gesundheit. Auch die Experten haben keine. Zu versuchen, sich und andere als einzigartige Menschen anzuerkennen und individuelle Lösungen zu finden, scheint ein guter Weg zu sein.

Sabine Göpfert