

Kommentar zum letzten Infoblatt

## “Psychopharmaka absetzen”

1. Mein Buch “Psychopharmaka absetzen”, das Brigitte Richter im Infoblatt 37 rezensierte, kostet nicht 39 DM, sondern 37 DM.

2. Frau Richter hat in ihrer Rezension eine Bemerkung über Psychiatrie-Betroffene gemacht: “Aber verantwortlich für ihr Leben sind nur sie selbst. Peter Lehmann wird es nicht sein” Ich empfinde diese Aussage als demagogisch, da ich mich nie für jemandes Leben verantwortlich erklärt habe; eine solche arrogante Haltung - die eher an ihrem Arbeitsplatz vorhanden ist, nämlich in der geschlossenen Psychiatrie - unterstellt mir die Rezensentin. Statt dessen geht es mir in dem Buch darum, Psychiatriebetroffenen, die die Entscheidung getroffen haben, ihre Psychopharmaka abzusetzen, nahelegen, diesen Schritt bedacht und überlegt zu machen, eventuell schrittweise und mit therapeutischer Hilfe, mit naturheilkundlichen Hilfsmitteln, in der Selbsthilfegruppe und mit nachfolgender Auseinandersetzung mit den “Symptomen der psychischen Krankheit”. Wieso soll sich der ganze Schlamassel mit Ausrasten (oder Depression) und Psychiatrie ständig wiederholen? Mir ist bekannt, daß Psychiater meine Haltung schlimm finden, stellt sie doch ihren Arbeitsplatz in Frage.

3. In Frau Richters Erfahrungsbericht zwei Seiten weiter finde ich den Satz: “Ich würde niemals einem Patienten nahelegen, Psychopharmaka einfach wegzulassen.” “Einfach”? Wieso schreibt Frau Richter das? Will sie damit sagen, ich würde zum einfachen Weglassen der Psychopharmaka aufrufen?

*(Dieser Erfahrungsbericht bezog sich nicht auf das Buch, die Red.)* Dann müßte ich sie der groben Unwahrheit bezichtigen. Hat sie denn die 100 Seiten der Kapitel “Absetzen mit professioneller Hilfe” und “Gegengewichte” nicht gelesen, in denen die Betroffenen berichten, wie sie das Ausbleiben der Psychopharmakawirkung kompensierten, und die ebenso vielen Seiten von Heilpraktikern, Therapeuten und Ärzten über ihre Maßnahmen zur Linderung von Absetzproblemen und zum psychischen Begleiten in der möglicherweise schwierigen Zeit des Entzugs?

Ich hätte mir eine sorgfältigere und vor allem demagogiefreie Rezension gewünscht, nicht deshalb, weil ich mich mit Kritik schwer tun würde, sondern weil es sich um ein Thema von existentieller Bedeutung für viele Psychiatriebetroffene handelt.

Peter Lehmann

Was mach' ich nur mit diesem Buch?

## „Psychopharmaka absetzen“

Ich sollte und wollte Peter Lehmanns neues Buch besprechen. In diesem Buch beschreiben 40 Betroffene aus verschiedenen Ländern ihre Erfahrungen beim Absetzen von Psychopharmaka. Ergänzend berichten Profis, wie sie ihre KlientInnen beim Absetzen unterstützen.

Ich hatte mir zuvor meine eigenen Vor-Urteile und Vor-Erfahrungen zu Thema und

Herausgeber bewußt gemacht und begann, das Buch sorgfältig zu lesen - ganz besonders Vorwort, Hinweis und Einführung (vermutlich alle drei von Peter Lehmann).

Dann überließ ich mich dem Lesen, ließ ich meinen Gefühlen und Gedanken freien Lauf, ließ ich mich mitreißen vor allem von den Beiträgen der Betroffenen, war erstaunt über die Vielfalt, mit der sie sich der Psychopharmaka entledigt hatten und je einen individuellen Weg für sich gefunden hatten, auch ohne Chemie psychisch stabil zu werden und zu bleiben.

Das Buch beinhaltet viele Beiträge von Menschen, denen das Absetzen

gelingen ist. Nur im Vorwort steht auch, daß einige der AutorInnen ihren Beitrag zurückziehen mußten, weil sie wieder einen Rückfall erlitten hatten.

Die einzelnen Beiträge jedoch brachten meine Gefühle mehr zum Schwingen als meinen klaren Verstand. Ich hätte mich bestimmt dazu hinreißen lassen, mit den verhaß-

ten Medis schlagartig Schluß zu machen, wenn das noch nötig gewesen wäre - vor allem nach den Profibeiträgen

von Marc Rufer und Gaby Sohl.

Das Buch als gefährlichen und leichtfertigen Verführer in die nächste Krankheitsphase zu verreißen, hätte den Respekt vor denen verletzt, deren Beiträge darin abgedruckt sind. Sie haben ihren Weg ohne Psychopharmaka gefunden oder anderen dabei geholfen. Das Buch selbst, seine Tendenz und deren literarische Umsetzung wissenschaftlich sachlich zu analysieren, hätte wohl kaum einen von den Lesern dieses Blattes interessiert und den gegebenen Rahmen gesprengt.

Was mach' ich nur mit diesem Buch?

Da kam mir der Gedanke, statt einer Buchbesprechung meine eigene Geschichte mit und ohne Psychopharmaka als "41. Beitrag" im Infoblatt den 40 Betroffenen-Beiträgen des Buches hinzuzufügen. Ich hoffe, daß sie mehr als eine Buchbesprechung von der Komplexität und vom Risiko des Absetzens von Psychopharmaka erzählen kann. Ich will damit die betroffenen Leser davor warnen, zu unbedacht auf die Reizabschirmung durch Medikamente zu verzichten, solange sie nicht in der Lage sind, sich den Belastungen und Problemen ihres Lebens ohne sie stellen zu können. Den Weg zu dieser Fähigkeit müssen sie selbst finden. Er kann sehr anstrengend sein. Aber verantwortlich für ihr Le-

ben sind nur sie selbst. Peter Lehmann wird es nicht sein.

Was mach' ich nun mit diesem Buch?

Ich kaufe es mir und benutze es sehr differenziert als Hilfsmittel, wenn mich meine Bekannten oder Patienten bei ihrer Suche nach einem Weg weg von den Psychopharmaka um Rat fragen.

Peter Lehmann (Hg.), „Psychopharmaka absetzen Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Lithium, Carbamazepin und Tranquillizern“, erschienen im Antipsychiatrieverlag 1998, DM 39.-.

Brigitte Richter  
(Fachergotherapeutin für  
Psychiatrie und Psychosomatik)