

# Antidepressiva sind kein Allheilmittel

## Brief einer Betroffenen

Betrifft: *Forschung Spezial zum Thema Psychopharmaka*

DER STANDARD, 16. 1. 2006

Es wäre doch zu schön, wenn es diese Wunderpille gäbe, die uns mit einem Schlag von allen Problemen, Sorgen und körperlichen Beeinträchtigungen befreit, um uns zu einem vollwertigen Mitglied der Gesellschaft zu machen. Ohne schweißtreibende Arbeit, sein Leben in den Griff zu bekommen. Die neurobiologischen Vorgänge im Körper eines/r Depressiven oder der von Angstzuständen geplagten Menschen sind wirklich höchst interessant und auch in wissenschaftlichen Publikationen nachzulesen. Doch drängt sich mir die Frage auf, ob nun krankmachende äußere Umstände im Leben des Betroffenen, die oftmals lange bestehen, den Stoffwechsel beeinträchtigen und in Folge zu einer Erkran-

kung führen, oder ob durch genetische Ursachen der Stoffwechsel bei Depressiven von Haus aus anders funktioniert als beim „Gesunden“.

Was war zuerst, die Henne oder das Ei? Diese Frage wurde in Wirklichkeit bis heute nicht geklärt. Denn beim Auftreten einer Depression können Mediziner zwar neurobiologische Veränderungen feststellen, jedoch nicht, zu welchem Zeitpunkt diese genau ihren Lauf nahmen. Wer am eigenen Leib Depressionen und Angstzustände erfahren hat und vielleicht, so wie ich, nach einem Nervenzusammenbruch einige Wochen auf einer psychiatrischen Station zubrachte, weiß, dass an einer medikamentöse Behandlung oft kein Weg vorbeiführt, diese jedoch lediglich als Unterstützung eines Heilungsprozesses dienen kann und nur dann greift, wenn der/die Betroffene

bereit oder in der Lage dazu ist, nach krankheitsauslösenden Umstände zu suchen und diese zu ändern. Das gelingt erfahrungsgemäß am Besten durch die Unterstützung kompetenter Therapeuten oder vielfach auch durch Selbsthilfegruppierungen, die ihre Erfahrungen und ihren Weg als Beispiel weitergeben und damit Betroffenen helfen können. Bei meinem selbst gewählten Aufenthalt in einer psychiatrischen Abteilung im Jahr 1998 habe ich auf der fieberhaften Suche nach Bewältigungsstrategien begonnen, all jene Patienten, die dazu bereit waren, nach ihrem Krankheitsverlauf und Genesungsprozess zu befragen. Ich stellte sehr bald fest, dass diejenigen, die während ihres Aufenthaltes begannen, mit Hilfe des Therapieangebotes, ihre Lebensweise zu hinterfragen und nach Lösungen für Verän-

derungen zu suchen, wesentlich rascher und gesünder die Klinik verließen, als jene die dazu nicht in der Lage oder auch nicht bereit waren. Viele verließen die Klinik kränker als zuvor, häufig wurden sie auch nach kurzer Zeit wieder eingeliefert. Diese Einsichten halfen mir, einen mich gesundmachenden Prozess zu starten, Strategien zu finden, um gesund zu werden und mich nicht nur auf Medikamente zu verlassen. Denn das Entsetzen ist groß, auch das musste ich während meines Klinikaufenthaltes am eigenen Leib erfahren, wenn Angstzustände trotz Medikamentengaben hartnäckig wiederkehren und man keine geeigneten Strategien hat, um damit umzugehen!

**Michaela Wambacher**, Mitinitiatorin des Projekts „Achterbahn“ – Betroffene helfen Betroffenen“, [www.achterbahn.st](http://www.achterbahn.st)