

Die selbstkritischen Unterströmungen des Depressionsdiskurses

Bericht zur Tagung »Wege aus der Depression: Antidepressiva absetzen?! Erprobte Behandlungsalternativen, Begleitung, Beziehung«

VON BRIGITTE SIEBRASSE

»Bei der Trauer ist die Welt arm und leer geworden, bei der Melancholie ist es das Ich selbst.«
(Sigmund Freud, »Trauer und Melancholie«, 1916/17)

Vor 100 Jahren konnte Sigmund Freud die psychische Störung Depression noch der Stigmatisierung unverdächtig als Melancholie bezeichnen. Heute ist die Depression bereits zur Volkskrankheit unserer Zeit mutiert, die Zahl der Erkrankungen nimmt weiter zu. Jeder Mensch ist laut Krankenkassendaten gefährdet, im Laufe seines Lebens eine Depression zu erleiden.

Kritik an Verschreibungspraxis

Nun hat der Depressionsdiskurs einen selbstkritischen Subtext bekommen, da die moderne Behandlung der Depression mit Antidepressiva, am häufigsten praktiziert, im Ruf steht, nicht nur kaum zu wirken, sondern auch erheblichen Schaden anzurichten. Immer mehr kritische Ärzte konstatieren, dass kein gemeinsames Wirkkonzept wie bei Neuroleptika vorliege und es bislang keinen evidenzbasierten Nachweis der Serotin- oder Monoamin-Defizit-Hypothese gebe.

Der immer hörbarer werdenden Kritik an Antidepressiva widmete sich in Herford/NRW am 6. September 2018 eine eintägige Fachtagung mit ca. 140 Gästen unter der Überschrift »Wege aus der Depression: Antidepressiva absetzen?!« in der Aula der Volkshochschule (VHS) am idyllischen Münsterkirchplatz, um dialogisch erprobte Behandlungsalternativen und Krisenbegleitung zu hinterfragen und zu diskutieren. Gastgeber war »Die Klinker«, Verein für psychosoziale Arbeit im Kreis Herford, dies in Kooperation mit der VHS Herford, dem Landesverband Westfälische Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. (WGSP) und der DGSP. (Bereits 2017 hatte »Die Klinker« zum Thema »Kritik und Problematik der Diagnostik und der Behandlung von Antidepressiva« erfolgreich eine Veranstaltung in Herford organisiert.)

Der für sein sozialpsychiatrisches Engagement auch überregional geschätzte Psychiater und Neurologe Dr. med. Wolf Müller, Chefarzt a.D., eröffnete die Tagung, nachdem der VHS-Leiter die Begrüßung vorgenommen und die beiden Moderatorinnen der Tagung Maria Canovai und Hildegard Weigand vorgestellt hatte.

Wolf Müller kritisierte noch einmal die Verschreibungscruce, nämlich dass viele Fachärzte ohne fundierte Diagnostik Antidepressiva wie Smarties verschreiben und dabei lebensbedrohliche Nebenwirkungen wie Herzschiädigung, Suizidalität, Persönlichkeitsveränderungen (z.B. aggressives Verhalten) und Medikamentenabhängigkeit wissentlich in Kauf nehmen. Die Herforder Tagung wolle nun zu einem kritischen Diskurs beitragen und in alter Tradition auch die Betroffenen zu Wort kommen lassen.

Schwierigkeiten beim Reduzieren und Absetzen

Gleich drei engagierte Betroffene ergriffen als erste Redner hintereinander das Wort. Reiner Ott, Genesungsbegleiter aus Hamburg, schilderte seine Leidensodyssee und dass er wegen laut geäußelter Kritik an der Medikation auf einer psychiatrischen Station eine 24-stündige 5-Punkt-Fixierung erdulden musste. Um den depressiven Episoden erfolgreich zu begegnen, seien für ihn u.a. die Eingliederungshilfe, Selbsthilfegruppen und sinnbringende Tätigkeiten hilfreich.

Die Forumsmoderatorin Jill Ebert legte einen längeren Wünschekatalog vor, der an die Ärzte und Pharmaindustrie adressiert war. Frau Ebert arbeitet im ältesten und größten psychopharmakakritischen Forum in Hessen (www.adfd.org), das 8.000 User führt und 400 bis 600 regelmäßig aktive Nutzer. Hierbei handelt es sich oft um Menschen, die keine ärztliche Unterstützung zur Medikamentenreduzierung oder zum Absetzen bekommen haben und unter vielfältigen Nebenwirkungen leiden. Jill Ebert wies noch einmal

auf die bewährte 10-Prozent-Regel hin, d.h. 10 Prozent Wirkstoffreduktion alle 4 bis 6 Wochen, wozu Medikamente in Tropfenform vorzuziehen seien, leider würden diese jedoch kaum verschrieben. Sie machte auch deutlich, dass sich das Gehirn nach längerer Einnahme von Medikamenten erst langsam wieder auf ein Leben ohne Psychopharmaka umstellen müsse, was viel Geduld verlange.

Sabine Haller aus Berlin berichtete, sie habe zwei Jahre lang in vorsichtigen Schritten ihre Antidepressiva abgesetzt und dann noch weitere zwei Jahre gebraucht, um von den Entzugserscheinungen zu entziehen. Heute sei sie wieder in der Lage, für ihr Leben Verantwortung zu übernehmen, sie engagiere sich gerne politisch und arbeite bei den beiden Berliner Organisationen »exPEERienced« und »Kellerkinder e.V.«.

Was sind die Alternativen?

Der nächste Referent, Professor Dr. med. Uwe Gonther vom AMEOS Klinikum Dr. Heines in Bremen, wurde von vielen mit besonderer Spannung erwartet – und dies nicht nur, weil er quasi nebenher in der Edition Narrenschiff zusammen mit dem Sozialpsychiater Jann E. Schlimme das wunderbare Buch »Hölderlin und die Psychiatrie« geschrieben hat, sondern weil er die Kompetenz besaß/besitzt, Patienten zu erfolgreichem Absetzen zu verhelfen. Sein Vortrag lautete »Antidepressiva reduzieren und absetzen, stationäre Behandlung ohne Antidepressiva«. Als »Bremer Psychiatriemusikant« in Herford angekündigt, konnte er sich zwar nicht mehr daran erinnern, sich selbst im Vorfeld so bezeichnet zu haben, doch

psychiatrische Verhältnisse zum Tanzen zu bringen, das wolle er gern.

Psychotherapeutische und soziale Unterstützung

Von Psychiatrie-Erfahrenen habe er viel gelernt und z. B. beim psychopharmakritischen Forum in Hessen Hilfe bei seinen Recherchen finden können. Soziale Unterstützung sei für ihn der wirksamste Ansatz bei Depression. Die Forderung von Dorothea Buck, mit den Patienten zu reden, ihnen vor allem auch zuzuhören und zu vermitteln, dass die Krankheit Sinn mache, propagiert er ebenso, was sich auch in dem Zitat seines Lieblingssatzes spiegelt: »Depressionen sind etwas, das uns davor bewahrt hat, was uns nie gutgetan hat.« Die Website zum Absetzen von Psychopharmaka vom Autodidakten Peter Lehmann empfiehlt er vorbehaltlos: www.antipsychiatrieverlag.de/artikel/gesundheits/absetzen. In seiner Klinik arbeitet Gonther mit Genesungsbegleitern zusammen, denn deren Einsatz helfe ihm, die Verordnungszahlen der Psychopharmaka zu reduzieren. Eine Ärztin für klinische Pharmakologie sei ebenfalls eingestellt. Die Stärkung der Psychotherapie und die der Pflege in den Kliniken seien für ihn wesentlich, denn letztere Berufsgruppe sei den Patienten am nächsten. Gonther möchte sich dennoch nicht als sentimental Gutmensch verstanden wissen, und er bekennt sich dazu, dass es psychische Krankheiten gibt. Krank zu sein bedeute, Hilfe zu brauchen.

Gesunde Ernährung und Lichttherapie

Der nächste Referent, Heilpraktiker und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut Marianus J. Stienen, der in Aachen ein Integratives Gesundheitszentrum und das Joko-Institut (Institut für Ganzheitliche Konzepte in Coaching, Supervision und Weiterbildung) leitet, regte mit seinen steilen Thesen das Publikum zu teils lautstarkem Widerspruch an. Er forderte, bei Therapien den gesamten Menschen in den Blick zu nehmen, wozu für ihn auch die Beachtung einer gesunden Ernährung gehöre. Auch bei psychischen Erkrankungen stelle etwa die Darmreinigung eine probate Behandlungsmethode dar, denn ein defekter Darm mache auch ein defektes Nervensystem. 80 Prozent der Zivilisationserkrankungen seien er-

nährungsbedingt und chronisch. Der Körper sei voll pathogener Keime. Er plädierte für eine Lösung von Trauma-Energien durch eine Biomagnetic-Pair-Therapie. Sein Hinweis auf den »Fluch der Gene« sprach wohl nur dem Betroffenen Reiner Ott aus dem Herzen, der biografisch negative Erfahrungen gemacht hatte.

Nach der Mittagspause referierte Dr. med. Rainer Stange aus der Charité in Berlin, Abteilung für Naturheilkunde. Er informierte über den Stand der Studien zur Lichttherapie (10.000 LUX, Weißlichttherapie), zu Johanniskraut (lediglich einzelne Depressionsbetroffene berichten von Nebenwirkungen) und zur ausgewogenen Ernährung und ihrem Erfolg bei Depression.

Achtsamkeit und Augenhöhe

Ronald Vogelsang, Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)- und Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)-Lehrer, Physiotherapeut in Bielefeld, sektoraler Heilpraktiker und Feldenkraislehrer, gibt Kurse in Achtsamkeit und bildet aus nach seinem MBSR-Programm. Gleich zu Beginn seines Referats »Mit Achtsamkeit aus dem schwarzen Loch« machte er mit dem Publikum eine zehnmündige Achtsamkeitsübung, nach der einige Teilnehmer das Feedback gaben, entspannter und zufriedener zu sein als vorher. Vogelsangs MBCT ist eine Methode zur Rückfallprophylaxe. Achtsamkeit wirke, sagte er, er sehe sich als Lotse, der navigieren hilft, Neues zu lernen. Einen amüsanten Ausspruch von Mark Twain gab Vogelsang den Zuhörern mit auf den Weg: »Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten.«

Die Diplom-Psychologin, Supervisorin (DGVT) und psychologische Psychotherapeutin Sandra Münstermann, Institutsleiterin am Ausbildungszentrum für Psychologische Psychotherapie Bielefeld (Ostwestfalen-Lippe), belebte und überzeugte die Zuhörer mit ihrer dynamischen, lebhaften und mitreißenden Vortragsart, in der sie uns mittels Folie und anschaulichen Beispielen aus ihrer therapeutischen Praxis belegte, was hilfreich ist in der ambulanten Psychotherapie bei Menschen mit Depressionen. Ihre angewandte kognitive Verhaltenstherapie ergänze sie durch Elemente der Ego-State-Therapie, der Arbeit mit inneren Anteilen, und Interventionen aus der Körpertherapie.



Tagungspause

Aus Sicht der Pflege und ihrem Recovery-Projekt berichtete Sabine Noelle, die am Evangelischen Klinikum Bethel in Bielefeld als Fachkrankenpflegerin für Psychiatrie arbeitet. Im Recovery-Projekt finde eine sogenannte Tandem-Schulung (Fachkräfte und Betroffene) statt, mit dem Ziel gemeinsamer Arbeit auf Augenhöhe. Motiviert durch den guten Erfolg wünschte sich Sabine Noelle verstärkt Genesungsbegleiter auf allen psychiatrischen Stationen.

Gemeinsame Forderung

Dass die Tagungsverantwortlichen das Schlusswort ausgesuchten Bielefelder Betroffenen aus dem Verein Psychiatrie-Erfahrener (VPE) Bielefeld e.V. überließen, ist dem veränderten Umgang unter Profis und Betroffenen geschuldet. Und naturgemäß waren die vier Betroffenen, davon zwei Genesungsbegleiter und -begleiterinnen, mit der Tagung zufrieden. Sie betonten die Wichtigkeit des Austausches, sie hätten viel Anregendes gehört. Dass Genesungsbegleiter besser eingebunden und bezahlt werden müssen, war eine Forderung, die alle im Raum unterschreiben konnten. Dies unterstreicht die Bedeutung der Tagung, Baustein zu sein für eine längst noch nicht abgeschlossene Diskussion, zu der schon 1916/17 Sigmund Freud in »Trauer und Melancholie« propagierte: »Wir wissen es ja schon, daß der Zusammenhang der verwickelten seelischen Probleme uns nötigt, jede Untersuchung unvollendet abzubrechen, bis ihr die Ergebnisse einer anderen zu Hilfe kommen.« ■

Brigitte Siebrasse, Jg. 1948, bis 1990 Gesamtschullehrerin, bis 2017 Mitredakteurin der SP, schreibt weiterhin zu sozialpsychiatrischen und kulturellen Themen, lebt in Bielefeld