

Klar im Kopf: Von der Tablettensucht in ein selbstbestimmtes Leben



Ich war eine mutige, entschlossene Frau und alleinerziehende Mutter. Locker schaffte ich das Abitur und die Ausbildung zur Krankenschwester. Alle beruflichen und privaten Hürden meisterte ich mühelos und ging auf Probleme zu. Meine Arbeit in der Uniklinik war hart, aber sie erfüllte mich. Ich kletterte schnell auf der Karriereleiter empor und fühlte mich nie überfordert. 1995 zog ich mich aus der Uni-Klinik zurück und wählte den Weg in die Selbständigkeit: Mit einer guten Freundin gründete ich einen eigenen ambulanten Pflegedienst. Die ersten Jahre liefen besser als erhofft. Die Firma expandierte schnell und nach drei Jahren konnten wir schon zehn fest angestellte Kollegen und einen großen Patientenstamm vorweisen. Doch mit jedem weiteren Kollegen und neuen Patienten stieg die Angst: Vor den finanziellen Aufgaben, vor der Verantwortung, dem Team und den Patienten gegenüber. Dieses Mal ging ich nicht mutig auf die Probleme zu, sondern versuchte, sie zu verdrängen. Ich begann Fassaden aufzubauen und gab mich äußerlich als gesellschaftsfähige Geschäftsfrau.

„Dieses Mal ging ich nicht mutig auf die Probleme zu, sondern versuchte, sie zu verdrängen.“

Um mein Bild aufrecht zu halten, nahm ich Beruhigungsmittel (Valium) und sehr schnell wurden aus einer Tablette am Tag drei bis vier Tabletten täglich. Und wenn besonders schwierige Situationen anstanden, warf ich noch zusätzlich eine Tablette ein. An das Valium zu kommen, war nicht schwer. Als Krankenschwester hatte ich keine Probleme, bei dem einen oder anderen Patienten Tabletten verschwinden zu lassen. Auch Rezepte von Ärzten zu besorgen war sehr einfach. Aber die Angst und die Depressionen, welche von dem Valium noch verstärkt wurden, nahmen zu. Keine Nacht, in der ich ruhig schlafen konnte und am Tage lief ich auf 180 Prozent.

Ein absurder Plan

Als ich Suizidgedanken bekam und merkte, dass ich kein Mitglied dieser Gesellschaft mehr sein wollte, hatte ich einen absurden Plan: Wenn ich irgendwo etwas stehle und mich dann selbst anzeige, so komme ich ins Gefängnis. Damals wollte ich wirklich weggesperrt werden. Meinen Plan setzte ich um, nur im Gefängnis bin ich nicht gelandet, sondern ich wurde in einer Klinik fünf Monate auf „burn-out“ behandelt. Meine Tabletten-Einnahme reduzierte ich zwar, da ich in einem geschützten Umfeld war, aber ich hörte nicht ganz damit auf.

Während dieser ersten langen Therapie habe ich mich wieder bewusst dem christlichen Glauben zugewandt. Mir war klar: Ohne Gottes Hilfe geht es nicht. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Anstatt Hilfe zu suchen, setzte ich mir in den Kopf, die Beruhigungstabletten zu Hause abzusetzen. So etwas nennt man einen „kalten Entzug“. Sechs Wochen lag ich mit kaum erträglichen Schmerzen auf einer Matratze im Wohnzimmer. Ich schaffte es und war frei von meinen Suchtmitteln. Doch trotzdem blieben mir „innere Ruhe und Frieden“ fremd. Mein neues Leben ohne Suchtmittel lief völlig in die falsche Richtung. Schließlich kam es zu einem Rückfall, da ich nicht wirklich etwas verändern wollte. Ich brauchte noch fast ein Jahr, bis ich zu einem stationären Entzug bereit war.

Ein neuer Anfang

Dieses Mal waren Christen an meiner Seite, die mir nach dem stationären Aufenthalt Hilfe über das Blaue Kreuz anboten. Obwohl ich meinen persönlichen Tiefpunkt erreicht hatte, ging ich erstaunlich gelassen in die Therapie. Ich war unten angekommen und jetzt bereit, mich ganz auf ein Leben unter Gottes Führung einzulassen. Nach dem Krankenhausaufenthalt besuchte ich regelmäßig die Gruppenstunden des Blauen Kreuzes sowie einen Bibelkreis, um weiter auf dem für mich richtigen Weg zu bleiben. Meine Familie merkte sehr schnell meine Veränderung und von meinen Eltern und meiner Schwester bekam ich einen Vertrauensvorschuss. Bei meiner Tochter hat es noch etwas länger gedauert, bis sie mir wieder vertrauen konnte.

„Neun Jahre später kann ich sagen, dass sich der Weg aus der Sucht immer lohnt.“

Irgendwann übernahm ich selbst die Leitung für eine Gruppe des Blauen Kreuzes und absolvierte die Grundausbildung für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe. Neun Jahre später kann ich sagen, dass sich der Weg aus der Sucht immer lohnt. Kapitulation ist immer der erste Schritt zu neuen Lösungen. In den letzten Jahren habe ich viele neue Entscheidungen getroffen und jede davon war zu seiner Zeit voll in Ordnung. Suchtmittelfrei durchs Leben zu gehen mit Jesus als Helfer und Freund fühlt sich nie falsch an. Seit zwei Jahren arbeite ich als Krankenschwester auf einer Palliativstation. Mit klarem Kopf kann ich nun viel mehr von mir an andere weitergeben.

Andrea B.-S.