

## First Person Account

## Austherapiert – oder: als die Psyche vergessen ging

Heidi Lehner

## Mein Steckbrief:

Name: Heidi Lehner

Alter/Zivilstand: 67 Jahre, verheiratet,

2 erwachsene Kinder, 5 Enkelkinder

Beruf: pensionierte Sprachlehrerin,

Autorin

Diagnose: Rezidivierende Depression,

Medikamentenabhängigkeit, Polyarthrose

## Schwieriger Start mit vorläufigem Happy End

Dass mein Leben eine andere Wendung nehmen sollte als geplant, wurde früh klar.

Kurz vor der Matura erlitt ich einen schweren Unfall, bei dem unter anderem mehrere Halswirbel angebrochen wurden. Das bedeutete zwar keine Tetraplegie, doch in den 1970er Jahren wagte man sich in der Schweiz noch kaum an eine Operation im Halswirbelbereich – zu gross war die Lähmungsgefahr.

*Keine Matura, kein Medizinstudium!*

Volle sechs Monate liegen, hadern, nachdenken – und sich neu orientieren.

Ich entdeckte in Zürich die Schule für Angewandte Linguistik. Dort konnte ich ohne Matura einsteigen, viel Stoff im Liegen verarbeiten.

Fünf Jahre später hatte ich mein Übersetzer- und Sprachlehrerdiplom für Deutsch, Französisch und Italienisch in der Tasche. Zuerst unterrichtete ich an der Handelsschule Juventus und bei der Kantonspolizei Zürich; später wurde ich Lehrbeauftragte an der ETH Zürich in der Abteilung für Militärwissenschaften.

So wendete sich alle zum Guten – auch privat. Mein langjähriger Freund hatte sein Studium als Ingenieur ebenfalls abgeschlossen und einen interessanten Job gefunden.

*Also heiraten, Häusle bauen, Kinder kriegen – das Leben voll im Griff?*

## Erste Krise

15 Jahre lang war uns ein wunderschönes Familienleben beschieden.

Dann, als beide Kinder das Gymnasium in Zürich besuchten, wurde unser Haus leer.

Ich bewarb mich an der Volksschule für die Stelle einer Deutschlehrerin – und wurde sofort angenommen. Bis die Kinder dann ganz ausflogen, war ich auch in diesem Job glücklich.

Mein Mann unterstützte mich, wo er nur konnte.

Doch dann – ich war noch keine 50 – sandte meine Wirbelsäule ernste Signale aus: Migräneattacken, die mich fast wahnsinnig machten! Immer häufiger schleppte ich mich totblass durchs Schulhaus. Da begegnete mir eines Morgens mein Schulleiter. Ein Blick – und er beorderte mich nach Hause – Widerstand ausgeschlossen. Das war das Ende. Ich brach zusammen, war nur noch ein Häufchen Elend. Mein Mann musste alles regeln mit der Schule – ich war dazu nicht mehr in der Lage. Ich bin nie mehr hingegangen...

## Warum?

Meinem Körper ging es nicht gut – aber ich hatte nicht auf ihn hören wollen, hatte ihn überstrapaziert. *Nun meldete sich die Psyche mit einer heftigen Talfahrt!*

Lange, viel zu lange brauchte ich, um zu erkennen, dass ich in einer Erschöpfungsdepression gelandet war. Und da dies niemand diagnostizierte, mich keiner beriet, suchte ich Hilfe und Linderung auf der rein körperlichen Seite; das Knowhow war ja nun vorhanden!

Die Chirurgen in der Schulthess-Klinik in Zürich machten einen hervorragenden Job. Die Versteifung der Halswirbelsäule gelang und verminderte meine Schmerzen tatsächlich!

Nur: Warum konnte ich plötzlich nicht mehr schlafen, hatte keinen Appetit mehr und sah jedem neuen Tag freudlos, kraftlos und mutlos entgegen?

## Der Knall

Ich habe eine beispiellose Medikamenten-«Karriere» hinter mir.

In den Jahren 1990–2010 verabreichten die Ärzte bedenkenlos Valium und Rohypnol; dann kamen Benzodiazepine (wie Temesta) und die «harmlosen» Z-Substanzen (wie Zolpidem) auf den Markt. Da ich häufig spastische Krämpfe hatte, verschrieben mir die Ärzte dies alles mit gutem Gewissen! Heute weiss man, wie rasant die Einnahme solcher Substanzen abhängig macht. Doch nach über 30-jährigem (!) Konsum steckte ich körperlich und psychisch tief in einer Tablettensucht drin – und dies alles *auf ärztliches Rezept!*

Als ich immer tiefer in die Sucht abrutschte – ich schluckte zum Schluss bis zu 20 Tabletten Zolpidem zu 10 mg täglich – schaute mein Mann nicht mehr länger zu. Er meldete mich

bei ARUD, einer Suchtberatungsstelle, an. Doch hoch erhobenen Hauptes stolzierte ich wieder hinaus – denn die dortige Ärztin wollte mich doch tatsächlich in eine Suchtklinik zum stationären Entzug anmelden. Nein, und nochmals nein! Das schaffe ich allein! War ich nicht eine gute Mutter, Lehrerin, ja sogar jahrelange Seelsorgerin in einer christlichen Gemeinde gewesen? Und nun: *Austherapiert und süchtig?*

Fünf Tage dauerte mein Widerstand – dann brach ich zusammen, alles um mich herum wurde dunkel, nichts ging mehr.

## In der Klinik

Im September 2018 war es soweit: Mein Mann fuhr mich in die Klinik.

Regentropfen klatschten gegen die Windschutzscheiben; Tränen rannen über mein Gesicht und tropften auf meine Kleider. Nie hätte ich gedacht, dass ich einmal in einer «Psychiatrischen Klinik» landen würde! Aber so krass auch mein Entzug war (die dortige Chefärztin verglich ihn mit einem kalten Heroinentzug) – so stark und frei darf ich heute sein! Ja, mein Stolz war wie eine Kette, die mich zurückgehalten hatte...

Nach sechs Wochen war alles vorbei – so dachte ich, und Frau Professor C. gratulierte mir.

Doch die echte Nagelprobe folgte dann zuhause, fern vom geschützten Rahmen!

Dann, wenn Kinder, Enkel, Ehemann, Nachbarn und Freunde dich wieder als «geheilt» betrachten und ihre natürlichen Ansprüche an dich stellen... Nein, die Seele ist nach sechs Wochen nicht einfach geheilt wie ein gebrochenes Bein! Es dauerte über drei Jahre, um dieses fehlerhafte, fest eingefahrene Muster aufzubrechen und neues Verhalten einzubüßen.

## Heute, knapp fünf Jahre später

Ich habe nie wieder zu Zolpidem gegriffen.

Wegen meiner Arthrose nehme ich Arcoxia; als Antidepressivum Trittico, das schlafanstossend wirkt. Zudem brauche ich noch immer eine minimale Dosis des Opiates Oxynorm.

Im Juli 2021 musste ich mich nochmals einer Rücken-OP unterziehen – die diesmal sechs Stunden dauerte. Die eingesetzten Stangen, Platten und Schrauben sind im Alltag spürbar. Auch gibt es immer noch Nächte, in denen ich wenig Schlaf finde und Wochen, in denen sich

eine Welle der Depression breit machen will. Aber etwas Entscheidendes hat sich verändert: Ich habe endlich meine «Opferrolle» abgelegt!

### Mehrere Schritte haben mich zu diesem Umdenken geführt:

1. Der gelungene Entzug in der Klinik war die absolute Voraussetzung!
2. Mein Mann war die stabile Brücke zwischen Krankheit und Genesung.
3. Mein tiefer christlicher Glaube bewies sich in der grossen Krise völlig. Ich erlebte definitiv: Man fällt nie tiefer als in Gottes Hand!
4. Mit meinem Mann zusammen durfte ich einem schwer depressiven Mitpatienten, den ich in der Klinik kennengelernt hatte, helfen, ein Heim für «Betreutes Wohnen» zu finden. Jahrzehnte lang war er zwischen seiner WG und der Klinik gependelt – ohne Aussicht auf Besserung. Nun wohnt er nach seinem Umzug dort und ist seit vier Jahren stabil – musste nie mehr in die Klinik! Wir halten noch immer Kontakt.
5. Öffentlich machen: Ich schrieb ein Buch über meine Erkrankung und die Tabletten-sucht. Und auch, dass es mir heute – vor allem psychisch – wieder gut geht. Daraufhin meldeten sich Medien wie der «Gesundheitstipp» und das Magazin der Krankenkasse «Groupe Mutuel». Das Echo war überraschend gross und positiv. So viele Menschen suchen diesbezüglich Hilfe! Wir brauchen uns nicht zu verstecken...
6. Im Juli 2022 durfte ich am Internationalen Psychiatriekongress in Bern meine Recovery-Geschichte vortragen (unter der Leitung von Caroline Gurtner, Pro Mente Sana). Das Echo auf die Story ermutigte nicht nur mich!
7. Grosser Self-Check: Ich begann, mich auf eine ganz neue Art mit mir auseinander zu setzen. Wer bin ich? Welches sind meine tiefsten Glaubenssätze? Worüber definiere ich mich? Primär über Leistung? Ich las Bücher von führenden Psychologen, setzte mich intensiv mit meinem Krankheitsbild «rezidivierende Depression» auseinander. Ich hörte Podcasts von bekannten Gehirnforschern wie Gerald Hüther. Ich studierte «Die Suchtfibel» von Ralf Schneider, ein wertvolles, leicht verständliches Buch – und ich kam immer wieder zur Erkenntnis:  
Mein Gehirn ist auch mit 67 Jahren (und trotz 30-jährigem Schmerz- und Suchtgedächtnis) noch form- und veränderbar! *Diese Erkenntnis revidierte meine alten Muster total.*  
*Das sollte uns allen Mut machen!*  
*«If you really want to do something, you'll find a way. If you don't you'll find an excuse.» (Jim Rohn)*  
*«Wenn kein Wunder passiert, sei selbst eins!» (Nick Vujicic)*

### First Person Account

## Témoignage de Meriem

Meriem Barech

### Bonjour, je me présente...

Je m'appelle Meriem. Je suis une femme de 41 ans, célibataire sans enfant. Je suis cadre paramédicale laborantine dans un hôpital d'Alger, ville où je réside. Je suis bipolaire de type 1, ou plutôt, une femme active et bien dans sa vie porteuse de la maladie bipolaire type 1, car ma maladie, c'est une partie de moi, mais ce n'est pas moi. Diagnostiquée en 2003 et stabilisée depuis 2011: 12 ans de stabilité, déjà! J'ai certes vécu beaucoup de mauvaises expériences à cause du trouble bipolaire, mais aujourd'hui je mène une vie tranquille, une vie que j'aime, une belle vie épanouie et riche.

### Stable depuis 12 ans!

La bascule vers «le mieux» est arrivée lorsque j'ai enfin accepté ma maladie, accepté de vivre avec elle, mais pas pour elle. Lorsque j'ai accepté de ne pas arrêter la médication. Lorsque j'ai intégré l'extrême importance de l'hygiène de vie. Ce «mieux», c'est une maîtrise de la maladie et une stabilité qui dure depuis 12 ans maintenant. Et ceci grâce, entre autres, aux conseils avisés de mon psychologue et mon psychiatre.

### Mais avant...

Avant l'année 2011, j'ai vécu beaucoup de phases up/maniaques et down/dépressives. Avec beaucoup plus de up que de down. J'ai vécu trois hospitalisations en psychiatrie et deux tentatives de suicide. J'étais alors tout simplement dans le déni. Je n'avais pas accepté ma maladie et à chaque mieux très temporaire, j'arrêtais le traitement subitement et je me retrouvais inmanquablement en phase maniaque ou dépressive. Je me disais que j'étais une personne «normale», que je perdais mon temps en consultation psychiatrique, que les médicaments ne servaient à rien... Jusqu'au jour de 2011 où je me suis retrouvé en phase maniaque. J'ai alors décidé volontairement et donc sans contrainte de me faire hospitaliser. J'étais épuisée et j'avais besoin d'un repos physique et moral. Et le seul lieu pour ça, c'était l'hôpital de psychiatrie.

### Plus jamais ça!

Je me suis alors promis à moi-même que ce serait la dernière hospitalisation. Car j'avais pris enfin la décision que ce serait la dernière fois. Que j'en avais marre de cette vie, de cette

survie en fait, en dent de scie. Que j'allais combattre ma maladie de cette façon. Et j'ai réussi, Dieu merci, mais ça m'a demandé beaucoup de travail sur moi. Beaucoup! J'ai commencé à faire beaucoup de recherche sur le trouble bipolaire pour en apprendre un maximum, j'ai adhéré à l'association «France dépression» de dépression et trouble bipolaire en 2004 puis à d'autres associations de trouble bipolaire depuis l'année dernière. Equilibre professionnel et privé. J'ai aussi trouvé le soutien familial, amical, professionnel et social; pour moi, le trouble bipolaire n'a jamais été un handicap ou même un obstacle pour réussir ma vie professionnelle et ma vie privée. J'ai pu tenir mon poste de travail depuis l'année 2006. J'occupe un poste de responsabilité: je suis cadre paramédicale, cheffe d'équipe spécialisée en biochimie. Pour moi, le travail fait partie de ma thérapie. J'aime beaucoup mon travail pour lequel j'estime être très compétente.

### Fière de moi!

Et j'ai des chefs et collègues très compréhensifs. Ils sont fiers de moi, car j'ai déclaré sans honte que je suis bipolaire. J'ai prouvé à tout le monde que je suis capable de tenir mon poste. J'ai même réussi à obtenir une bourse d'étude à Liège en Belgique, dans un hôpital. J'ai de très bons amis qui me soutiennent vraiment. J'ai eu aussi la chance de trouver le soutien familial. Je pense que c'est très important pour une personne bipolaire. Je me suis bien intégrée dans la société et j'ai réalisé beaucoup de projets dans ma vie. J'écoute les conseils de mon psychologue.

### Pilotage par objectifs

Mon psychologue m'a conseillé de me donner des objectifs réalistes et réalisables. A chaque fois que je réalise un objectif, je passe au suivant et ça marche!!! J'ai réussi à avoir un beau logement, une voiture, j'ai fait un déplacement à Dubaï pour tenter ma chance de travail là-bas.



You will find the full article online at  
<https://sanp.swisshealthweb.ch/en/article/doi/sanp.2024.1503888482/>.