

BACLOFEN

WHITE

BOX

EB 1 Weiblich, 42 Jahre, Apothekerin

Zu meiner Vorgeschichte: Meine Mutter war Alkoholikerin, ihr Vater auch, mehr Quartalstrinker. Alkohol gehörte seit der Kindheit zu meinem Leben, zumindest als Coabhängige meiner Mutter. Als Gesellschaftsdroge ist Alkohol ja salonfähig und es gelang unserer Familie auch immer wieder recht geschickt, die Sucht vor der Öffentlichkeit zu verbergen.

Ich selber habe lange Zeit stark geraucht, aufgehört, wieder angefangen, wieder aufgehört (erkannt, dass ich nur entweder voll rauchen kann, 1 - 2 Schachteln oder gar nicht). War bestimmt 20 Jahre stark übergewichtig. In den letzten 2,5 Jahren habe ich langsam über 20kg abgenommen (Ernährungsumstellung, Sport), habe jetzt Normalgewicht).

Ich denke, dass ich ein Problem mit meinem Suchtzentrum im Gehirn habe und Baclofen hat mir bei der Regulation geholfen. Über die Jahre hinweg bin ich zu einem immer größeren Alkoholverbrauch gekommen. Täglich 1 - 2 Fl. Bier und manchmal dazu noch 2 - 3 Gläser Wein, auf Feiern entsprechend mehr. Nach der Gewichtsabnahme stürzte ich auch mehrfach böse ab, da ich natürlich nicht mehr soviel vertragen konnte. Ich schaffte es kaum, einen Tag nichts zu trinken und fand das unerträglich.

Durch meinen neuen Partner, der davon nichts wusste, wurde mir bewusst, dass spätestens, wenn wir zusammen wohnen würden, damit Schluss sein musste. Doch wie könnte es gelingen???

Durch Google bin ich auf das „Alkohol-und-Baclofen-Forum“ gestossen und habe dort Hilfe gefunden. Im Sept. 2010 habe ich mit Baclofen 3 x 5 mg angefangen und es auch sofort gut geschafft nichts mehr zu trinken und ich hatte auch noch weniger Hunger als sonst.

War selber ganz und gar überrascht, aber es ging plötzlich. Bis auf die Abendmüdigkeit hatte ich auch keine Nebenwirkungen. Über 7 Monate habe ich Baclofen 1 - 2 x 5 mg und 1 - 2 x 10 mg genommen, also eine Tagesdosis von 20 - 30 mg. In dieser Zeit habe ich vieles in meinem Leben regeln können und sehe nun auch vieles klarer.

Auch die Gefühlswelt ist viel klarer, da sie nicht ständig durch Alkohol „vernebelt“ wird. Das war und ist natürlich nicht immer einfach, aber tut trotzdem gut.

Ich habe Baclofen über 4 Wo ausgeschlichen und hatte natürlich Angst vor neuem Craving, aber das trat Gott sei Dank nicht ein. Was mir allerdings auffiel war, dass ich nach dem Absetzen wieder vermehrt träumte. In ein paar Wochen ist nun das 1. Jahr ohne Alkohol geschafft und ich vermisse nichts. Bin sehr froh, dass ich mich durch das Forum getraut habe, den Weg mit Baclofen zu gehen und das Problem anzupacken.

Es wäre wünschenswert, wenn Baclofen bei Ärzten gesellschaftsfähig werden würde und zur Unterstützung von Alkoholikern und Gewohnheitstrinkern beitragen könnte, aus ihrer Sucht auszusteigen.

Marlene, 5. August 2011

EB 2 Männlich, 58 Jahre

und seit 1992 mehr oder weniger regelmäßiger „Gast“ in Entgiftungseinrichtungen.

Das hatte einen Grund: In meiner Stadt gab es zwei, zeitweise sogar drei, Entgiftungskliniken. Dort wurde man ohne Formalitäten sofort zur Entgiftung aufgenommen (geht heute nicht mehr). Mein erster Arzt sagte mir bei meiner zweiten Entgiftung: „Komm immer wieder wenn es Dir schlecht geht, lass es nicht erst zu schweren körperlichen Schäden kommen. Das mit dem Verstand und dem Alkohol wird bei dir noch Jahre dauern – hoffentlich überlebst du sie“.

So habe ich es dann auch gehalten. Also immer mal zur Entgiftung. Manchmal nur für drei Tage, heute geht das nicht mehr so. Aus dem Spiegeltrinker der ich war, wurde später ein Quartalssäufer ... Das passte dann zu den zeitlich größeren Entgiftungsabständen.

Versucht hatte ich alles. Drei Langzeittherapien. Alle von mir organisiert und vorbereitet – wie übrigens auch fast alle Entgiftungen. Medikamente, die nichts brachten (Benzos, ... usw.). Gruppentherapie. Einzelgespräche bei Therapeuten und Psychologen. Psychotherapie – auch tiefenpsychologische Sitzungen. Das war alles absolut nicht erfolgreich. Ich trank – manchmal auch etwas später – immer weiter.

Bei meiner letzten Langzeittherapie (Oktober 2009) wurde in einem Gruppengespräch Baclofen erwähnt. Da zeigte jemand einen Artikel aus einer Zeitschrift, den ich sofort kopiert und nach meiner Therapie einem Arzt gezeigt habe. Ich musste ihn erst überzeugen mit mir einen Versuch zu starten (mit Unterschrift, Formularen usw.).

Die ersten Tage nahm ich dreimal 10 mg ein. Die Wirkung fand nicht erkennbar statt – nur an Alkohol hatte ich kein Interesse mehr. Kein Craving, aber auch keine Müdigkeit. Keine Veränderung meiner Persönlichkeit – wenn man mal von einer zunehmend optimistischeren Lebensauffassung absieht.

Mein Optimismus hatte noch andere Ursachen: Ich war auf einmal frei von der Angst vor dem Alkohol. Ich konnte mich in meinem Leben völlig anderen Themen widmen. Jetzt habe ich Hobbys, die ich früher vielleicht nur ansatzweise kannte. Für mich war und ist Baclofen tatsächlich das Ende meiner Sucht – Gott sei Dank.

Und nun berichte ich von einer Erfahrung, die sicher nicht repräsentativ für einen Alkoholiker sind und mit dem die sogenannten Experten in der „Suchtbekämpfung“ umgehen wie die Kirche mit der Inquisition im Mittelalter (was nicht sein darf das nicht sein kann... oder so). Nach 1,5 Jahren Abstinenz hatte ich wieder Kontakt zum Alkohol. Nun passierte aber das geradezu unfassbare. Ich trinke unregelmäßig (bei Gelegenheiten mal einen Schnaps oder Cocktail). Bier schmeckt mir nicht mehr. Wenn ich trinke, dann nur einmal am Tag – danach habe ich nämlich immer eine Abneigung gegen Alkohol. Ich muss meinen Alkoholkonsum nicht kontrollieren, denn dann hätte ich ja ein Problem. Übrigens trinke ich nie am Tage – warum – keine Ahnung. Manchmal (d.h. unregelmäßig, vielleicht sechs bis acht Mal im Monat oder weniger) habe ich Appetit auf einen Schnaps und bringe mir dann nach Feierabend eine kleine 0,1l - 0,2l Flasche mit. Den trinke ich dann mit Genuss abends auf dem Balkon. Aber eben nicht immer – manchmal zwei Schnäpse pro Woche. So mache ich das seit einem

Jahr. Ich kann damit leben. Die Alkoholmenge nimmt eher ab. Ich trinke Alkohol inzwischen in immer größeren Abständen. Ich brauch ihn nicht mehr!

Mein neues Leben begründe ich auch mit folgenden Kriterien:

Ich hatte 2009 eine sehr erfolgreiche und für mich persönlichkeitsverändernde Therapie. Man hatte mir beigebracht, meine Gefühle zu erkennen (klappt natürlich nicht immer – bei wem klappt das schon). Ich habe begriffen, dass ich das Recht habe traurig und wütend zu sein, aber auch das Recht glücklich zu sein. Ich darf, ja ich muss sogar, Träume haben, kann Pläne machen und darf Fehler machen. Dann kam noch Baclofen dazu, das mich von meinem Suchtdruck befreit hat.

Heute bin ich ein manchmal unausgeglichener Mensch, der seine Meinung äußert, auch wenn die mal irgendjemanden nicht passt. Mein Therapeut hat gesagt, wenn wir versuchen gerade durchs Leben zu gehen, dann fallen eben links und rechts mal ein paar Steine um. Ich lass mir nichts mehr gefallen. Ich nehme keine Demütigung mehr hin. Es geht mir endlich wieder gut. Endlich bin ich wie ich bin.

Wenn jemand mit Baclofen beginnt oder auch erst beginnen will, dann ist es wichtig, dass er begreift, Baclofen ist kein Allheilmittel. Baclofen hat, jedenfalls bei mir, keine erkennbare Wirkung auf meine Psyche. Es bewirkt bei mir gar nichts – außer dass mein Verhältnis zum Alkohol radikal anders geworden ist. Auch habe ich die Einnahme schon mal vergessen – es passierte nichts, ich merkte nichts. Craving kann auch mit Baclofen vorkommen. Bei Alkohol ist es eben wie beim über die Straße gehen. Immer schön aufpassen. Wir rennen ja auch nicht einfach über eine Straße ohne vorher mal hinzuschauen. Ich bin für das Baclofenthema vielleicht auch nicht repräsentativ.

Bei mir kommen viele Kriterien zusammen, die zu meinem heutigen zufriedenen Leben geführt haben.

Erwartet von Baclofen keine radikalen Änderungen, die Euch ohne Eure Mitwirkung aus der Sucht führen. Baclofen ist die geniale Hilfe um aus der Sucht zu kommen.

Versucht alles – steht immer wieder auf – bei Biermann hab ich mal gelesen: Nur, wer sich ändert bleibt sich treu.

Ich wünsche allen die noch leiden, viel viel Mut – es ist zu schaffen!

Die mit Abstand häufigsten psychiatrischen Diagnosen sind Sucht, Angst und Depressionen.

Eine flächendeckende, angemessene Behandlung ist in allen westlichen Industrienationen nicht einmal ansatzweise gegeben.

Die angenommene Mortalität ist deutlich höher als bei Krebs und Herz-Kreislaufferkrankungen.

EB 3 Männlich, 25 Jahre

Ich hatte eine erfüllte Kindheit, die nichts vermissen ließ. In der Pubertät fingen die Dinge an aus dem Ruder zu laufen. Nach außen wirkte ich immer sehr selbstbewusst. Ich hatte einen großen Freundeskreis, betrieb sehr erfolgreich Leistungssport und an den Noten auf dem Gymnasium war anfangs nichts auszusetzen. Innerlich war ich schon immer extrem ängstlich und perfektionistisch. Ich machte mich vor jedem kleinen Vortrag in der Schule verrückt und wollte mich am liebsten einfach immer krankmelden. Beim Sport überlegte ich mich extra schlecht anzustellen um dem ganzen Leistungsdruck nicht mehr ausgesetzt zu sein und meine Ruhe zu haben. Kleinigkeiten, die mir an meinem Körper nicht gefielen und anderen niemals aufgefallen sind, entwickelten sich zum Selbsthass. Ich hatte nie innere Ruhe und kein eigenes Wohlbefinden, so kam es dass ich im Alter von 13 - 15 sehr viel gekifft habe, um diesem ganzen Stress zu entfliehen. In den Momenten fand ich meine Ausgeglichenheit, allerdings saßen wir auch fast nur vor dem TV, wobei wir uns zudröhnten und ich wirkliche soziale Kontakte mied.

Jedoch war dies alles kein Vergleich zu meinem ersten Vollrausch, der dann auch zu dieser Zeit kam. Ich weiß noch, wie ich mir mit einem Freund den ersten „kleinen Feigling“ teilte. Die Welt war in Ordnung. Alles war leicht und lustig; ein komplett freies und entspanntes Gefühl. So ging es dann jedes Wochenende und zu jedem möglichen Anlass, den man ja immer gefunden hat. Immer den Vollrausch als Ziel. Ich machte mir keine Gedanken und es war es auch eine wirklich tolle Zeit, wenn man das im Nachhinein so sagen kann. Seit etwa dem 18. Lebensjahr trank ich dann bereits täglich eine Flasche Apfelkorn. Ich brach die Schule kurz vor dem Abitur ab und zog zu Hause aus. Ich rutschte immer weiter in die Alkoholabhängigkeit. Immer mehr Filmmisse, immer mehr peinliche Geschichten kamen am nächsten Tag zum Vorschein und ich wollte immer tiefer im Boden versinken. Viele unverantwortliche Autofahrten im Vollrausch, das Schamgefühl wurde immer größer. Der Alkoholkonsum steigerte sich immer weiter (bis zu 3 Flaschen Apfelkorn) und einige Jahre später waren die Ängste und die Entzugserscheinungen so groß, dass ich das Haus ohne Alkohol nicht mehr verlassen konnte. An Arbeit war gar nicht zu denken und die Einsamkeit und der Frust über das Leben machte alles nur noch schlimmer, bis ich physisch und psychisch am Ende war. Ich beichtete meinen Eltern alles und zog zu ihnen zurück. In dieser Zeit habe ich meinen Eltern sehr viel Leid zugefügt, so dass mein Vater letztes Jahr selber mit Gelbsucht im Krankenhaus lag. Ein Teufelskreis. Er gab sich die Schuld für meine Entwicklung und ich mir nun für seine. Er ist Arzt und konnte dies auch durchgehend praktizieren, so dass ich nach schlimmen und längeren Saufexzessen immer zu Hause mit Diazepam entziehen konnte ... Er hat seit dem Krankenhausaufenthalt zum Glück nicht mehr getrunken.

Ich habe es zwischenzeitlich mehrmals geschafft bis zu 7 Wochen abstinent zu bleiben und wohne auch wieder allein, was mir gut getan hat. Körperlich war ich dann ein neuer Mensch, aber Angst, Depressionen, soziale Phobie und der tägliche Kampf mit dem Nichttrinken warf mich immer wieder zurück.

Ich wünschte mir oft einfach nicht mehr aufzuwachen oder eine schlimme Krankheit zu haben, für die ich nicht selber verantwortlich bin. Das wäre das einfachste, dachte ich. Heute verstehe ich es alles etwas besser und weiß nun dass diese Ängste bei uns in der ganzen Familie verbreitet sind. Auch mein Bruder und meine

Schwester haben diese Ängste durchlebt, nur nicht versucht, sie mit Alkohol zu betäuben. Hoffnung gab mir meine Freundin, die ich glücklicherweise vor 2 Jahren kennen gelernt habe und die wie meine Familie immer hinter mir steht. Seit dieser Zeit habe ich auch schon große Fortschritte gemacht und versuche es alles etwas entspannter zu sehen, auch wenn es mal wieder einen Schritt zurückgeht.

Durch meine Schwester bin ich dann auf Baclofen aufmerksam geworden. Ich hatte vorher noch nie etwas davon gehört. Sie gab mir das Buch von Oliver Ameisen und zeigte mir das Forum alkohol-und-baclofen-foum, wo ich mich doch mal informieren könne. Sie hätte wohl auch schon einen Arzt in der Nähe gefunden, der es verschreibt. Ich hatte ja nichts zu verlieren. Ich bekam ein Privatrezept und nach 2 abstinenten Tagen ging es los:

Bereits nach den ersten 5 mg verspürte ich starke Euphorie und Entspannung. Ich musste grundlos viel lachen und bereits da war mir klar, dass Baclofen auf jeden Fall wirkt. Die nächsten Wochen liefen allerdings sehr schleppend. Ich merkte bis zu etwa 60 mg keine großen Veränderungen, außer direkt alle 3 Tage nach jeweils 15 mg Dosiserhöhung. Ich fing an zu zweifeln und wurde ungeduldig, dachte es wirkt bei mir nicht richtig und erhöhte schneller und am Tag 19 war ich bereits bei 112,5 mg, ein paar Tage später bei 125 mg. Dass das Craving zu dieser Zeit nicht mehr vorhanden war bemerkte ich gar nicht, da ich durch die zu schnelle Erhöhung viel zu sehr mit extremen Hochs und Tiefs zu kämpfen hatte. Erst große Euphorie und Fröhlichkeit, dann Angst und starke Depressionen. Ich fühlte mich oft benebelt. Mir fielen Wörter nicht oder erst spät ein und ich war morgens wegen starken Alpträumen ziemlich neben der Spur. Nachdem ich dann wieder auf 100 mg zurück ging und dies etwa anderthalb Wochen beibehielt ging es mir richtig gut. Kein Craving und keine Nebenwirkungen. Es war kein Vergleich zu den abstinenten Versuchen zuvor. Nicht mehr so ein Kampf, es fiel einfach leichter. Die Gedanken kreisten nicht mehr ständig nur ums Nichttrinken.

Nach 7 Wochen hatte ich dann allerdings auch einen Rückfall, der mich für einen Monat komplett ins alte Trinkmuster zurückgeworfen hat. Nicht weil ich Craving hatte, sondern weil ich an einem schlechten Tag naiverweise dachte, einmal kann ja nicht so schlimm sein. Ich habe es auch irgendwie vermisst mal wieder richtig einen drauf zu machen. Aber nix da, direkt der alte Saufrhythmus... Aber auch danach war der Schritt aus dem Alkoholteufelskreis längst nicht so schlimm, wie einige Male zuvor, da Baclofen bei mir auf jeden Fall auch angsthemmend wirkt, auch im Entzug.

Ich kann jedem Neueinsteiger nur raten wirklich langsam hochzudosieren und viel Geduld zu haben. Es hat bei mir auch so geklappt, aber angenehm war es so sicher nicht. Außerdem erstmal komplett die Finger vom Alkohol zu lassen. Es geht schneller zurück als man denkt, vor allem bei der großen anfänglichen Euphorie.

Für mich ist das Ziel eh die völlige Abstinenz.

Ich bin sehr dankbar, Baclofen gefunden zu haben, da es mir das Craving nimmt und meine Gedanken sich nicht mehr ständig nur ums Nichttrinken drehen. Mit einer begleitenden Verhaltenstherapie sehe ich positiv in die Zukunft.

EB 4 Männlich, 58 Jahre

Ich befand mich lange Zeit in einem stabilen Umfeld ohne Alkoholprobleme. Aufgrund eines medizinischen Ereignisses stellte sich zunehmend eine Art von depressiven Zuständen ein. Diese „behandelte“ ich jeweils mit Alkohol. Zuerst noch mit moderaten Mengen. Schleichend rutschte ich dann in eine Alkoholabhängigkeit und es bedurfte immer grösserer Mengen um die innere Stabilität aufrechtzuerhalten.

Für den Zeitraum von 2 - 3 Jahren kann ich mich nach heutiger Einschätzung als Abhängiger bezeichnen. Spitzenpegel im 3. Jahr bis zu 3 Flaschen Wodka oder ähnliches pro Woche.

Im familiären Umfeld wurde ich direkt auf mein Alkoholproblem angesprochen, was ich als „heilsamen Schock“ empfand. In der Folge führte ich ohne Begleitung oder Medikamente einen „kalten“ Entzug durch. Zum Glück ohne negative körperliche Auswirkungen. Ich besuchte Gruppengespräche. Innerhalb eines Jahres ereigneten sich jedoch 2 kurze Rückfälle. Letzterer wurde vom Arbeitgeber konstatiert und ich fühlte dann das Messer am Hals. Umso mehr, da ja der Wunsch in mir vorhanden war, mit der Trinkerei endgültig aufzuhören. Damals empfand ich in mir eine unglaubliche Willensanstrengung vollbringen zu müssen, damit ich den Alkohol stehen lassen konnte. Manchmal kreisten die Gedanken nur noch um dieses Thema und absorbierten dadurch meine ganze Energie, die ich in anderes stecken wollte.

Mein Arzt versuchte es mit einem Antidepressivum. Darauf reagierte ich jedoch schon bei der ersten Tablette mit einem unnatürlich gesteigerten Antrieb und fühlte mich wie ein Zombie in der folgenden schlaflosen Nacht. Daraufhin ließ ich es sein. Ich suchte im Internet unter den Stichworten „Alkoholsucht, Medikamente“ und stieß sehr bald auf Dr. Olivier Ameisen. Ungläubig las ich über seine Entdeckung. Eine weitere Suche führte mich zum „Alkohol und Baclofen Forum“ und den darin enthaltenen Berichten von Betroffenen. Da ich bereit war, den letzten Strohalm zu meiner Rettung zu ergreifen, erstellte ich eine Dokumentation für meinen Arzt in der Hoffnung auf Verständnis und für ein „off-label“ Rezept. Und oh Wunder, er hatte kurz vorher von einem Kollegen das Buch von Dr. Ameisen erhalten und gelesen. Ich erhielt das Rezept und begann eine Therapie nach Erfahrungswerten des Forums. Dies mit dem Versprechen meinem Arzt gegenüber, ihn in Sachen Dosierung und den dabei gemachten Erfahrungen auf dem Laufenden zu halten. Einen ersten Anlauf mit bis zu 50 mg musste ich nach 3 Wochen aufgrund von Nebenwirkungen abbrechen. Einen Thoraxschmerz, verbunden mit Atemschwierigkeiten interpretierte ich als Herzproblem. Ein Besuch beim Arzt mit EKG und Blutwerten zeigte aber keine Herzbeteiligung. Es blieb jedoch bereits von dieser kurzen Behandlung eine gewisse Gleichgültigkeit dem Alkohol gegenüber zurück, mit dem ich hätte leben können. Dachte ich damals, heute weiß ich um das Bessere, nämlich seit dem Einstieg in die zweite Etappe am 22.04.11. Dieses Mal mit einem sanfteren Hochdosieren erreichte ich eine Maximaldosis von 100 mg. Mit verblüffendem Erfolg. Ich darf nun sagen, dass mir dieses Medikament ein neues Leben geschenkt hat. Endlich wird die Energie wieder frei, welche ich bis dahin aufgewendet habe um nicht trinken zu müssen. Es wurden Weichen gestellt in ein neues Land, welches es nun zu entdecken gibt. Der Suchtdruck begann mich zu vergessen. Die Nebenwirkungen sind manchmal recht mühsam und beschwerlich. Heute jedoch kann ich sagen: Es lohnt sich durchzuhalten! Man wird um ein Mehrfaches entschädigt! Als einzige Nebenwirkung bei der momentanen Erhaltungsdosis

von 50 mg blieb nur eine sporadische Müdigkeit. Die befreiende Wirkung von Baclofen richtig verstehen kann wohl nur ein Alkoholabhängiger. Daraus erkläre ich mir auch die Skepsis selbst von Fachleuten.

Es erscheint mir wichtig auch von anderen Wirkungen zu sprechen. Sie mögen sehr individuell sein, schimmern aber immer wieder in der einen oder anderen Art zwischen den Zeilen der Erfahrungsberichte hindurch. Schon Olivier Ameisen erwähnt in seinem Buch, dass die Steigerung der kognitiven Fähigkeiten durch Baclofen eine weitere Untersuchung wert wäre. Ich möchte an dieser Stelle meine eigene Erfahrung auf diesem Gebiet kommunizieren. Baclofen hat offenbar die Fähigkeit auch das Grundproblem aufzudecken, welches einem in die Alkoholabhängigkeit gebracht hat.

Fakt ist, dass aufgrund meiner Persönlichkeitsstruktur und Vergangenheit die mentalen (Neben)-Wirkungen von Baclofen entscheidend zum befreienden Charakter beitragen. Ich spreche damit den antidepressiven und angstlösenden Effekt an.

Schon in sehr jungen Jahren kam ich auf meinen meditativen Weg. Nicht weil ich ihn gesucht, sondern weil er mich gefunden hatte... Aufgrund eines Erlebnisses führte er mich über C.G. Jung, Jean Gebser, Ken Wilber, Quantentheorie zum Begriff des „integralen Bewusstseins“. Von Beruf Elektroniker erkannte ich bald die tiefgreifenden Zusammenhänge in der Naturwissenschaft, welche mich weiter zur Philosophie bis hin zu den Religionen führte. Das Wirken des Ursprungsgedanken in der stetigen Gegenwart. Als wie wenn die Schöpfung ein nie abgeschlossener Vorgang ist. Unser Universum als zu Materie gewordener Ausdruck eines nicht erfassbaren Geistes von unbeschreiblicher Intelligenz.

Item, auf diesem Wege bin ich irgendwann stehengeblieben. Vielleicht aus Bequemlichkeit, aus Ablenkung oder da ich bei gewissen Fragen ins Zweifeln gekommen bin. Eine gewisse Angst mag auch im Spiel sein.

Ich bin von Natur aus eher ein kritischer Mensch, welcher immer mit Verstand an die Dinge herangeht. Wenn aber die Gedanken ohne meditative Anstrengungen einfach da sind, gibt es kein Entrinnen. Ich erachte es heute als Geschenk und eine damit verbundene Verantwortung, etwas daraus zu machen.

Aufgrund meiner Alkoholphasen mit den damit verbundenen Euphorien weiß ich heute, was eine Scheinwelt ist. Irrtum und Betrug in Reinkultur. Und jetzt, seit der Baclofentherapie werde ich plötzlich wieder kreativ. Alles bekommt eine andere Qualität, fühlt sich anders an. Ich kann mich konzentrieren wie schon lange nicht mehr. Mit anderen Worten: Baclofen hat für mich eine meditative Seite. So klar wie die Träume damit geworden sind, so klar sehe ich wieder meinen Weg. Ich habe keine Angst ihn weiterzugehen. Dies ist für mich eine weitere befreiende Wirkung. Es wird mit Baclofen viel seelischer Ballast weggeräumt, welcher sich nur als Hindernis erwiesen hat. Aber auch Verschüttetes aufgedeckt. Klarheit kann da nicht schaden.

Moderates Trinken ist für mich kein Thema. Ich erlebe nun nach über 3 Monaten Therapie nicht nur die absolute Gleichgültigkeit dem Alkohol gegenüber sondern zusätzlich eine Abneigung beim Anblick solcher Flaschen mit diesem Inhalt...

Alkoholabhängigkeit ist die häufigste psychische Erkrankung bei Männern, in allen westlichen Industrienationen.

Es gibt doppelt so viele männliche wie weibliche Alkoholiker.

In Deutschland sind 1,4 Millionen Menschen alkoholabhängig und 2,7 Millionen Menschen konsumieren Alkohol in riskanter Weise.

Selbstheilungsversuche mit Alkohol werden nahezu ausschließlich als Missbrauch von Alkohol interpretiert.

EB 5 Männlich, 50 Jahre

30 Jahre kämpfen reicht ... aber wie viele Baclofen-Anwender wohl erfahren haben, reicht es eben nicht „nur zu kapitulieren“. Hallo erst mal. Ich bin sicher auch nicht völlig ohne Hintergrund „ins Fass mit dem Zaubertrank“ gefallen. Körperlich und sozial geht es mir immer noch ganz gut. Sicher ein Resultat meiner krankhaften Kontrolliertheit. Ich habe immer kurz vor dem absoluten Absturz eine Bremse einsetzen können und habe, glaube ich, so alles an Möglichkeiten hinter mir, um mit dem Saufen aufzuhören. Krankenhaus, Langzeit, Selbsthilfegruppe, mehrere ambulante Therapien, etwa 50 Entgiftungen zuhause, oft unter Distraneurin. Vor allem die ambulanten Therapien haben mir viel über mich beigebracht, die Langzeit war nicht viel mehr als eine misslungene Hirnwäsche. Wie gesagt, ich habe einen kurz bis mittelfristigen Absprung immer geschafft. So blieb mir meine liebe Beziehung erhalten und Arbeitslosigkeit, Verfall usw. erspart, was, wie die meisten ahnen werden, mich leider auch schnell wieder zum netten Bierchen haben greifen lassen. Sprich: Das Männchen im Kopf wollte relaxen. Craving! Seit 1 Woche nehme ich jetzt Baclofen und stelle fest, dass das Männchen verschwunden zu sein scheint. Ich fühle mich schon jetzt seltsam entspannt und angstfrei. Gehe anders als sonst viel offener und freier mit Problemen oder anderen Menschen um. Die Berichte von Dr. Ameisen sprechen mir aus der Seele. Ich habe große Hoffnung. Auch freue ich mich sehr, dieses Forum gefunden zu haben.

Das war mein erster Beitrag im Alkohol-und-Baclofen-Forum, verfasst am 24. Januar 2010.

Er beschreibt in etwa meine Ausgangsposition. Ein paar ergänzende Stichworte zu meinem Suchtverlauf möchte ich hinzufügen. Erste Vollräusche ab dem 14. Lebensjahr, regelmäßig Alkohol seit dem 16. Lebensjahr, zunächst alles was zur Verfügung stand, zusätzlich Shit und LSD. Nach einem Horrortrip und der wachsenden Erkenntnis ein ernsteres Problem zu haben, ist mein Konsum im Regelfall auf Bier begrenzt. Während der Trinkphasen etwa 3-5 l/Tag. Mit regelmäßigen Trinkpausen.

Vor 2 Jahren, im Alter von 48 bin ich durch eine TV-Reportage über Oliver Ameisen auf eine mögliche Baclofenbehandlung gestoßen. Ich habe sein Buch studiert und meinen Arzt angesprochen. Da wir, ziemlich erfolglos, auch schon Campral ausprobiert hatten und auch alle psychotherapeutischen Maßnahmen ausgereizt schienen, verschrieb er mir (off-label) Baclofen. Gestützt auf die Erfahrungen von Dr. Ameisen hatte ich mit meinem Arzt eine Dosierung besprochen, die sich unter Umständen bis zu einer Tagesdosis von 150 mg steigern sollte.

Eine Woche nach meinem Start fand ich das Baclofen-Forum und war dort zu Beginn sehr aktiv.

Das Forum war für mich auch immer eine Selbsthilfegruppe. Durch unseren Erfahrungsaustausch und sich schnell einstellenden Erfolg hinsichtlich der Unterdrückung von Craving und deutlicher Angstreduktion habe ich die Dosierung bei zunächst 62,5 mg belassen.

Nach 1 Monat waren meine Blut und Vitalwerte wieder im grünen Bereich, ich war aktiv, angstfrei und bis auf wenige Momente frei von Gedanken an Alkohol.

Einzig die abendliche Müdigkeit war nicht immer angemessen, zum Beispiel beim Autofahren. Ich hab das dann eher mal gelassen. Das Problem mit der Müdigkeit hat sich in den folgenden Monaten etwas reduziert, ich habe aber das Gefühl, manchmal etwas „tüddelig“ zu sein. Sonst ergaben sich bei mir keine Nebenwirkungen. Jedenfalls keine unerwünschten.

Nach etwa 3 Monaten habe ich, auch ermutigt durch im Forum aufkommende positive Erfahrungsberichte, während meines Urlaubes den Versuch unternommen „moderat“ zu trinken. Das ging bei mir überhaupt nicht. Ich war innerhalb kürzester Zeit bei meiner früheren Tagesration angelangt. Es folgten intensive Auseinandersetzungen im Forum und auch mit mir selbst. So habe ich mich z.B. entschieden eine berufliche Auszeit zu nehmen. Ich habe eine weitere Psychotherapie begonnen, die im Moment ruht, da wir schlicht kein Thema haben.

Seit diesem ersten Rückfall, im Forum auch Vorfall genannt, wiederholen sich diese leider immer wieder. Allerdings hat meine Sucht und auch mein Leben eine andere Dynamik erhalten. Und dies sehe ich vor allem in meiner Baclofentherapie begründet. Ohne Baclofen hätte ich nicht den Mut gehabt, mein Leben umzugestalten. Es hilft mir beim „Absprung“ von einer Trinkphase. (Früher ging das oft nur mit Disträ). Es befreit mich zumindest für einige Tage, manchmal Wochen, komplett von Craving. Insgesamt trinke ich weniger und seltener als vor der Baclofenbehandlung. Es hat mich von diffusen Ängsten befreit. Ich fühle mich freier, offener. Seit ich Baclofen nehme habe ich keine depressiven Anwandlungen mehr.

Klar ist aber auch: Sobald ich trinke, wirkt es überhaupt nicht mehr. Es macht mich manchmal traurig, dass ich nicht völlig frei bin von der Sucht. Wenn ich mir überlege, was ich hätte anders machen sollen, fällt mir nicht viel ein. Vielleicht wäre ein späterer Versuch des moderaten Trinkens erfolgreicher gewesen. Ich glaube es aber nicht. 30 Jahre, sind verdammt viel Zeit der Konditionierung.

Vielleicht wäre es hilfreich gewesen, direkt von Beginn an einen guten psychologischen Wegbegleiter zu haben. Aber der müsste wohl auch erst erfunden werden. Wie gesagt, ich habe glaube ich alles durch.

Empfehlen würde ich einem Beginner jedenfalls den „Königsweg“, eine in besagtem Forum beschriebene Umgangsweise im Zusammenhang mit der Baclofentherapie. Weiter eine möglichst ganzheitliche Herangehensweise. Vielleicht auch mal Sachen in Frage stellen, wie seinen Job, seine Einstellung, sein Leben ... Wichtig ist auch, Geduld zu haben und sich, so phänomenal sich das auch anfühlt, keinen Druck mehr zu verspüren nicht vor lauter Euphorie zu vergessen, dass man vielleicht nicht mehr so viele Chancen hat. Also: Gelassen bleiben und sich „moderat“ freuen über die neuen Möglichkeiten.

Und sonst? Ich sehe in der Idee von Baclofen-Selbsthilfegruppen/-Stammtischen eine große Zukunft. Klassische Selbsthilfegruppen wären ja nicht so schlecht mit weniger Dogmatismus und mehr Ehrlichkeit.

Zuletzt ist mir der noch wichtig:

Gib Deinem Leben die Hand und lass Dich überraschen, welchen Weg es mit Dir geht.

Meine Trinkgewohnheiten waren je nach Lebensphase unterschiedlich, von jahrelanger kompletter Abstinenz bis zum „binge“, also Rauschtrinkerin.

In meiner Jugend trank ich keinen Alkohol, ich begann erst Alkohol zu konsumieren mit Anfang 20, allerdings von Beginn an in nicht unerheblichen Mengen.

Aber da war es noch mehr Party, Vergnügen. Und auch ein Stück „Urlaub von mir selbst“. Obwohl mir morgens, bevor ich zur Uni ging, manchmal schon mal recht flau war. Das war des Abends dann aber schnell wieder vergessen. Da ich viel Alkohol vertrug (mehr als die meisten anderen, sogar Männer) entwickelte ich eine ziemliche Toleranz.

Als dann das regelmäßige Alkoholtrinken nicht mehr passte (Klausuren, Praktika), begann ich, mein Trinken auf bestimmte Abende, bevorzugt Wochenenden, zu verlagern. Ich wurde wohl das, was man einen sogenannten Quartalstrinker nennt. Das heißt von Zeit zu Zeit trank ich sehr viel Alkohol, ein Verhalten, das heute als „Binge-Trinken“ bezeichnet wird. Mit der Zeit wurden die Abstände zwischen den Trinkgelagen kürzer. Dann kamen wieder Jahre, in denen Alkohol überhaupt keine Rolle mehr spielte. Ich hätte mir nicht vorstellen können, je wieder in eine Abhängigkeit hinein zu rutschen.

In den letzten Jahren, während einer Lebenskrise, begann ich dann doch wieder mit meiner erprobten Selbstmedikation: ich machte immer mal wieder „Urlaub von mir selbst“ - mit entsprechend viel Alkohol.

Während des letzten Jahres entgleiste mir diese Selbstmedikation dann mehr und mehr, ich trank fast jeden Tag. Nicht, bis ich völlig betrunken war, sondern zwei bis fünf Piccolos, dafür diese ziemlich schnell, so dass die Rauschwirkung an erste Stelle trat. Ich sah das als Episode, die ich selbst wieder unterbrechen könne.

Ich trank nur in meiner Freizeit, nie während oder vor der Arbeit. Daher bin ich auch nie als Alkoholikerin aufgefallen, außer meiner Familie, die schon mitbekam, dass ich nicht wie andere trank. Eine Therapie habe ich nie gemacht, da ich immer noch selbst „die Kurve“ bekam. Im letzten Jahr allerdings kamen mir erste echte Zweifel. Ich wollte pausieren, aber der Drang, mich zu berauschen war stärker. Mir war bewusst, würde ich so weiter machen, würde ich meine Gesundheit vollends in den Ruin treiben.

Zufällig hatte ich bereits vor Jahren aus der Presse von einem französischen Arzt, Prof. Ameisen erfahren, dass er ein Mittel entdeckt habe, welches das Suchtverlangen unterbrechen könne: es hieß Baclofen. Tolle Sache dachte ich mir, fand aber, dass das für mich wohl nicht in Frage käme, da ich ja keine „echte“ Alkoholikerin sei, sondern nur Quartalstrinkerin. Warum jeden Tag eine Tablette schlucken, wenn ich es ja nur hin und wieder benötigte?

Über ein Internetforum bekam ich dann Kontakt zu Menschen, die Baclofen an sich selbst ausprobierten. Die Entwöhnungsindustrie verteuelt dieses Mittel noch immer, in anderen, konventionellen „Alkoholiker-Foren“ bekam man den Eindruck, bei Baclofen werde eine Sucht gegen die nächste eingetauscht, Baclofen könne

niemals funktionieren. Was immer wieder in den Suchtkreislauf treibt, ist das Suchtverlangen – das sogenannte Craving. Die biochemische Seite der Sucht also. Dieser Gedanke allerdings wird noch bis heute von Anhängern konventioneller Abstinenzbehandlungen massiv bekämpft. Nur der eigene Wille soll es sein, der aus der Abhängigkeit herausführt. Ein erstaunlicher Gedanke wenn man bedenkt, dass Sucht ja als Krankheit definiert ist. Wenn dem aber so ist, dann kann es nicht nur der Wille sein.

Zurück zu meiner Geschichte. Erst der persönliche Kontakt mit einem Forenmitglied brachte mich auf den Gedanken, es doch einmal auszuprobieren. Ich ging zu meinem Hausarzt, er willigte sofort ein, da er meine Verzweiflung schon bemerkt hatte in Phasen, in denen es mir nicht gut ging.

Ich informierte mich in diesem Forum über Dosierungen und mögliche Fallstricke, Fehler, die möglichst zu vermeiden sind. Und das Unglaubliche trat ein: nach der ersten Tablette verspürte ich keinerlei Anreiz mehr, Alkohol zu konsumieren. Das Verlangen, mich zu berauschen, war komplett verschwunden. Weiterhin bemerkte ich, dass ich die Welt anders wahrnahm. Und zwar so, wie ich sie von alten Zeiten her kannte. Plötzlich konnte ich wieder Musik hören, mein Geschmacksempfinden wurde intensiviert, ich nahm die leisen Töne des Lebens wieder wahr. Ich fühlte mich ganz klar, so klar wie lange nicht mehr. Der Gedanke, mich zu betrinken wurde absurd.

Nach einigen Wochen der Gedanke: „wie so ein Piccolo jetzt käme“. Gedacht getan. Ich trank einen, den zweiten schüttete ich halb wieder weg - früher undenkbar. Das wiederholte sich noch zweimal in 6 Monaten, dann war ich wieder bei 5 Piccolo. Für mich ergab sich daraus die Konsequenz, dass Baclofen nur in Kombination mit Abstinenz bei mir funktioniert. Bis heute trinke ich keinen Alkohol mehr. Es ist nicht so, dass alle Gedanken an Alkohol weg sind, aber ich spüre eine Entscheidungsinstanz in mir, die es mir erleichtert im Vorfeld nein zu sagen, eine Instanz, die ich früher so nicht wahr nahm. Ich habe das Gefühl, dass ich eine echte Alternative habe gegen den Impuls zu trinken. Und es ist nicht nur das Gefühl, sondern es funktioniert auch in der Praxis.

Ich vertrage Baclofen gut, außer einer Nebenwirkung verspüre ich keinerlei Beeinträchtigung oder irgendwie anders geartete Körperwahrnehmung. Diese eine Nebenwirkung ist allerdings so gravierend, dass ich erwäge, eine Baclofen-Pause zu machen: Schlaflosigkeit. Diese Nebenwirkung ist wohl nicht allzu häufig, die meisten Leute schlafen mit Baclofen besser. Seit nunmehr zwei Wochen nehme ich deshalb kein Baclofen mehr. Der Gedanke an Alkohol ist immer noch weit weg, der Gedanke, mir Alkohol einflößen zu wollen, erscheint mir immer noch absurd. Ich habe beschlossen, Baclofen als Notfallmedikament einzusetzen und so trage ich stets eine „Notfallration“ bei mir.

Ich habe den Ausstieg aus der Suchtspirale geschafft. Eine Psychotherapie habe ich absolviert, nicht wegen Alkohol, sondern aufgrund der Lebenskrise, wegen der ich auch wieder mit dem Trinken begann.

Ich empfehle Baclofen jedem, ob mit herkömmlicher, stationärer, ambulanter oder auch ohne therapeutische Begleitung. Ohne Suchtdruck lassen sich Lebensthemen erst erkennen und bearbeiten, Suchtdruck kann die Sicht m.e. darauf regelrecht „vernebeln“. Alles Gute!

*Generalisierte Angststörungen
kommen häufiger vor als
beispielsweise bipolare Erkrankungen
(auch als manisch-depressiv bekannt)
oder Schizophrenie.*

*Das vorrangige Kennzeichen ist die
Unkontrollierbarkeit der Sorgen,
ein für die Diagnose
ausschlaggebendes Kriterium.*

EB 7 Männlich, 27 Jahre

Ich war bereits als Kind häufig ängstlich. Ein richtiges, kleines Sensibelchen eben. Ich weiß nicht, woran es liegt oder lag, dass ich immer etwas schneller, als meine Geschwister oder Freunde verletzt war, heulte oder Angst hatte. Aber was es auch war: Bereits mit 13 oder 14 Jahren fand ich ein Medikament, um mich selbst zu therapieren.

Und dieses Medikament war Alkohol. Ein etwa 40-jähriger „Freund der Familie“ kaufte mir mein erstes Bier mittags beim Spaziergehen mit dem Hund im Park. Es war ein sehr heißer Tag. Und ich hatte Angst vor dem Bier. Na eben genauso, wie ich sowieso der Welt / dem Unbekannten gegenüber stets verklemmt und verschlossen war. Mein „Freund“ versicherte mir, dass es okay sei, wenn ich dieses Bier tränke und er das auch schon mit meinen Eltern abgeklärt hätte. Also öffnete er die Flasche und ich nahm meinen ersten Schluck.

Zu meiner Verwunderung schmeckte das Bier überhaupt nicht schlecht und natürlich verfehlte es seine Wirkung nicht. Alles war leichter. All die Angst, all der Weltschmerz, all die Verklemmtheit wichen einer neuen Leichtigkeit. Gute Laune, Optimismus, Freude. Wow. Meine Begeisterung für Alkohol war geweckt.

Dieses Erlebnis markierte den Anfang einer langjährigen Selbsttherapie meiner Angststörung mit Alkohol. Zwischen 15 und 17 habe ich täglich ab etwa zwei Uhr mittags damit begonnen mich „abzuschießen“. Meine Eltern waren nicht gerade von meinem Lebenswandel begeistert. Sie wiesen mich darauf hin, dass bereits mein Großvater mit 58 Jahren am Alkoholismus gestorben war. Es gab viel Streit, sie warfen mich zeitweise sogar aus dem Haus. Bier und Wein waren die Konstanten meiner Jugend. Ich warf das Gymnasium mitten in der Oberstufe hin.

Mit 25 Jahren beschloss ich dann, dem Alkohol endgültig und mit aller Macht zu entsagen und kaufte mir das Buch „Nie mehr Alkohol“ von Allen Carr. Seine Thesen zeigten Wirkung. Ich sah Alkohol endlich als das an, was es war: Ein widerlich schmeckendes, hochgradig abhängig machendes Gift, das seine Konsumenten in den Ruin treibt. Und ich schaffte es für einige Monate aufzuhören.

Bis unverhofft das erste, kleine Bier kam. Was für ein tolles Gefühl! Nur ein Bier reichte für einen angenehmen Rausch. Eine Woche später war es eine Flasche Glühwein im winterlichen Kerzenschein. Romantische Stimmung im ganzen Haus. Mehr oder weniger 2 - 3 Wochen dauerte es dann, bis ich wieder bei meiner Flasche Wein pro Abend war.

Meine Abstinenz war gescheitert. Ein weiteres mal. Ich trank weiter. Hatte mittlerweile knapp 15 kg Übergewicht. Eines Tages mit 26 Jahren hatte ich mir zwei Flaschen Wein gekauft – eine für Samstag, eine für Sonntag.

Ich killte beide am Samstag. Als ich am nächsten Tag ohne Kater aufwachte, war es um mich geschehen: Ich war am Boden zerstört. Wie könnte ich jemals eine Familie gründen? Würde ich es jemals schaffen abstinent zu bleiben? Oder war ich gefangen in der Abwärtsspirale? Wie lange würde es dauern, bis meine täglichen

Flasche(n) Wein zu täglichen Flaschen Cognac geworden sein würden? Ich war depressiv. Selbstmord erschien mir in diesem Moment als eine Alternative.

Ich suchte dann nach Lösungswegen aus dem Alkohol und sah durch Zufall im Fernsehen einen Beitrag über Baclofen. Mein Interesse war sofort geweckt. Und so kaufte ich mir das Buch „Das Ende meiner Sucht“ von Olivier Ameisen. Ich erkannte mich an so vielen Stellen wieder. Die Ängste in der Kindheit, der Kampf gegen den Alkohol, der seltsame Umstand, viel sein zu wollen und dabei ein sehr geringes Selbstbewusstsein zu haben.

Also verschlang ich regelrecht die Einträge in Selbsthilfe-Internetforen wie dem alkohol-und-baclofen-forum. Und Baclofen schien bei einem großen Teil der Anwender wirklich zu wirken. Ich musste es auf den Versuch ankommen lassen.

Also besorgte ich mir Baclofen auf dem Graumarkt und dosierte sehr vorsichtig nach oben. Ich bemerkte schon bei 3 x 10 mg Baclofen, wie es mir nicht mehr so schwer fiel, beim Einkaufen am Bier und Wein vorbeizugehen. Doch das sollte noch nicht alles gewesen sein: Nach einiger Zeit, die das Einschleichen des Medikaments benötigt (ich war da bei 3 x 25 mg Baclofen) war mein Verlangen nach Alkohol vollends verschwunden. Ich hatte kein Craving mehr. Freunde und Familie tranken um mich herum und ich hatte nicht das geringste Verlangen es ihnen gleichzutun. Es war keine Willensanstrengung nötig. Auch wenn andere mir „ein Bier mitbrachten“ oder „es zufällig schon für mich geöffnet hatten“ ließ ich es mühelos und ohne jegliche Probleme stehen.

Vielmehr wunderte ich mich insgeheim, wie all die Trinkenden, die mich nun „unbewusst“(?) wieder in den Alkoholismus zu treiben gedachten, ihre Körper so zu Grunde richten konnten und was sie überhaupt daran fänden. Ich hatte die Gedanken eines Nicht-Alkoholikers. Zum ersten Mal seit diesem ersten Bier im Park.

Ich bin jetzt 27 Jahre alt und froh, dass ich Baclofen so „früh“ in meiner Karriere finden durfte.

Ich trinke ab und zu Alkohol. Aber es ist auf eine seltsame Art und Weise anders. Ich trinke den Alkohol und werde nicht durch einen Trieb oder eine Sucht dazu gezwungen. Und ich trinke nur noch selten. Eigentlich nur noch dann, wenn die Gesellschaft es von mir verlangt. Denn als Alkoholiker gelten in Deutschland ja nicht nur die, die trinken, sondern auch die, die überhaupt nichts trinken (obwohl die ja logischerweise Anti-Alkoholiker genannt werden müssten).

Jemandem, der sich überlegt, ob Baclofen etwas für ihn wäre, würde ich empfehlen: Probiere es doch einfach mal aus. Frag einen Neurologen oder Deinen Suchtmediziner (wenn Du schon einen hast) und lass Dich nicht abwimmeln. Ich persönlich bin den Weg ohne Mediziner gegangen und habe es mir auf dem Graumarkt geholt. Ich habe sehr langsam nach oben dosiert und bin insgesamt auch nie über der laut Packungsbeilage empfohlenen 75 mg Tagesdosis gewesen.

Baclofen hat mir die Angst vor dem Alkohol genommen, es hat mein Leben gerettet.

EB 8 Ich bin 56 Jahre, männlich,

verheiratet und habe Kinder. Ich habe einen akademischen Abschluss und arbeite in einem kreativen, abwechslungsreichen Beruf, der mir Spaß macht, mich ausfüllt und finanziell absichert.

Ich begann mit dem Trinken in meiner Jugend, trank anfangs nur sporadisch und wenig. Während des Studiums wurde es abends beim Griechen etwas mehr – circa ein bis zwei Pils pro Abend und gelegentlich einen Metaxa. Wenn ich mich mal richtig betrank – oft am Wochenende –, dann reichten mir vier Halbe Bier und zwei, maximal drei Einheiten Hartes. Erst ab etwa meinem 40. Lebensjahr wurde es deutlich mehr. Ich steigerte vor allem die Schnäpse. Es war wie eine Suchtverlagerung: Ich hatte wegen Chronischer Bronchitis mit dem Rauchen aufgehört und hatte ganz klar das Gefühl, einen starken Ersatzreiz zu benötigen.

Anfang der 90er Jahre begann meine klassische Psychoanalyse. Acht Jahre lang sollte sie mir mit mindestens zwei Sitzungen wöchentlich entscheidend bei meiner weiteren Entwicklung helfen. Ich leistete Berufliches und Privates, an das ich mich ohne Hilfe dieser aufwendigen Therapieform nie herangewagt hätte. Mein gesundes Selbstbewusstsein stieg erheblich. Auf die bereits manifeste Alkoholabhängigkeit freilich hatte diese Therapie nur ganz indirekte und schwache günstige Auswirkungen; dies wäre auch nicht ihr Anspruch gewesen.

Die nun vergangenen rund zehn Jahre – also die Zeit etwa seit der Jahrtausendwende – brachten noch einmal eine deutliche Alkohol-Steigerung: „so richtig viel“ hieß für mich seitdem abends zwischen 17:00 und 23:00 Uhr bis zu 0,33 Liter Obstbrand und „zum Verdünnen“ einige Pils. Ich hatte mehrfach in der Woche einen Filmriss und teilweise Amnesie, das war eine erhebliche Belastung für meine Angehörigen und auch für mich. Meinem Job blieb ich deswegen nicht fern. Der Alkohol ermöglichte mir sehr häufig, höchst eintönige Arbeiten oder auch (passive) längere Flug-Reisetätigkeiten auf den späten Abend und Nacht zu verlagern sofern sie nicht sowieso spät starteten. Ich outete mich nicht, jammerte nicht, machte keinen Ärger und trank genießend, aber auch duldsam leidend vor mich hin. Den morgendlichen Alkoholkater, Zittern, Ängste und Abgeschlagenheit bekämpfte ich bald mit Diazepam, rund 10 mg morgens.

In 2004 und in 2006 hatte ich auf Anraten der Hausärzte zwei reibungslos verlaufende stationäre, je zehntägige Entgiftungen mit Distaneurin durchführen lassen. Vor etwa einem Jahr, im Sommer 2010, merkte ich, dass es mir mit 0,25 l Schnaps und ca. 2,54 l Pils am Abend (im Urlaub Trinkbeginn auch schon am mittleren Nachmittag) immer schlechter ging. Die Leberwerte wurden alarmierend, warnte ein Arzt, (nutritiv-toxische Fettleber und möglicherweise beginnende Zirrhose), morgens hatte ich immer häufiger Filmrisse und entwickelte depressive Verstimmungen, durch den Arbeitsvormittag musste ich mich zunehmend quälen, nur mittags zwischen 13 und 16 Uhr hatte ich drei einigermaßen klare Stunden, in denen ich mich „sauber“ fühlte.

Erschreckend war die Geschwindigkeit, mit der ich in der Kneipe und auch zu Hause das Trinken jeweils einleitete: Die ersten vier doppelten Schnäpse kippte ich ab wie nichts, das Pils daneben wurde immer weniger und unwichtiger. Am Ende stürzte ich in der ersten halben Stunde manchmal fünf große, gut gefüllte Obstschnaps, und der halbe Liter Bier daneben fiel fast zusammen. Nicht nur in der Kneipe zeigte ich solches Trinkverhalten, auch zu Hause. Ich war mir bewusst, es war destruktiv und nannte es manchmal traurig

„Selbstmord auf Raten“. So entschied ich mich zu einer dritten Entgiftung, die direkt an meinem Wohnort leicht und in guter Qualität zu bekommen ist. Was danach kommen sollte, wusste ich nicht so recht, aber „diesmal musste es doch einfach klappen“, so dachte ich. In der Verhaltenstherapie (VT) lernte ich sehr viele neue Kniffe, leider passten Therapeutin und ich auf Dauer nicht zusammen, so dass wir uns nach einem halben Jahr trennten. Danach schloss sich leider Ende 2010 ein circa viermonatiger Rückfall an, zunächst ohne erkennbaren Ausweg – eine verzweifelte Situation. Damals erschien mir alles als gescheitert: die stationäre Entgiftung war Makulatur, die VT misslungen, eine SHG hatte ich nie von innen gesehen. Was nun? Weitertrinken bis zum bitteren Ende? Eine mehrmonatige, sinnlose Rosskur in einer Psychiatrie? Beides waren für mich keine Optionen.

Ich weiß es heute nicht mehr, wie ich schließlich auf Baclofen (BAC) kam, doch muss es über das Internet gewesen sein. Ich hatte wohl oft nach „Alkoholismus“ gegoogelt. Eines Tages muss ich einfach auf BAC gestoßen sein, vielleicht war es unter anderem auch der Wikipedia-Artikel, der mich motivierte. Es dauerte nicht lange, und ich war hellauf begeistert: Nach allem was ich wohl von verschiedenen Seiten an Informationen bekommen hatte, war ich mir sicher: Hier gibt es mit BAC etwas Aufregendes, in dieser Hinsicht Neues, etwas das wirklich funktionieren könnte, so dass der individuelle überfordernde Aufwand nicht so unendlich schwer wäre? Warum es nicht einfach mal probieren? Natürlich hatte ich auch Bedenken: alles was man so grundsätzlich Medikamenten gegenüber empfindet: ein gewisses gesundes Misstrauen, würde es wirken, wie stark sind die Nebenwirkungen, kann ich dann noch normal arbeiten, wie wirkt es sich auf meine Beziehungen aus, könnte ich bleibenden Schaden davontragen?

Die Tatsache, dass es „off label“ ist, bekümmerte mich dabei herzlich wenig; zu viel wusste ich schon über Off Label Prescription und Orphan Drugs. Zum Glück bin ich mit einem guten Arzt befreundet, er verschreibt mir BAC auf Privatrezept.

Die Wirkung war für mich phänomenal. Ich hatte mit einigen wichtigen Sicherherheitsmaßnahmen (Aufklärung der engsten Angehörigen) gerade mit Hilfe von Diazepamtropfen (gut dosierbar) beginnend an einem Montag im Februar 2011 selbst entgiftet. Die Entgiftung begann mit anfangs viel Diazepam in Tropfenform 4 x 15 mg zu greifen. Am vierten Tag war ich mit Diazepam schon stark am Ausschleichen und nahm zusätzlich BAC. Ich kannte den so genannten „Königsweg“ aus dem Forum noch nicht, guckte nur ganz naiv den Beipackpackzettel und nahm nach dem Motto „Viel hilft viel“ ganz unbekümmert 75 mg BAC am Tag – eine Not, die sich als Tugend herausstellte.

Die Wirkung war phänomenal. Das Diazepam, mit dem ich bei 3 x 5 mg/d lag, stellte ich völlig freiwillig spontan in die Ecke und verbannte es ebenso schnell in den Arzneischränk. Ich war vollkommen ruhig und frei von Craving, ich brauchte und wollte Diazepam nicht mehr. Ich hatte kein Interesse an Alkohol mehr; das war bei mir eine ganz klare Sofortwirkung. Heute noch geht der Alkoholdruck (das Craving), sollte er etwa alle zehn Tage mal etwas stärker werden, bei mir schon nach geringen Einmaldosierungen wieder gegen null zurück.

Aktuell, nach sechs Monaten, liege ich bei einer Dosis von täglich 2 x 2,5 mg. Das Craving ist weg, nicht so total wie unter hohen Dosen, aber ausreichend, dass es kein Problem mehr darstellt und ich mit erlernten

Bordmitteln (Entspannung, Verzögerung, alkoholferne Handlungen etc.) mit der Gefahr erneuten Trinkens sehr gut umgehen kann.

Die Erfahrung gemacht zu haben, dass BAC wirkt, nimmt mir sehr viel Angst vor der Zukunft, speziell auch Angst vor dem Rückfall. Niemand, speziell ich, vermag ihn auf alle Zeit auszuschließen. Ich bin aber sehr zuversichtlich, dass ich mit Hilfe von BAC einem Rückfall aus vollkommen eigener Kraft auch wieder gesund entkommen würde, sollte dieser doch einmal wieder für begrenzte Zeit (drei Tage, sechs Wochen) manifest werden. Ich fühle mich sehr gut motiviert, wozu BAC erheblich beiträgt, denn ich kenne ja nun ein wirksames Medikament. Dieses Wissen verführt mich nicht zu Leichtsin. Ganz im Gegenteil: Es motiviert mich abstinert zu bleiben. Moderates Trinken kommt für mich nicht in Frage, weil ich das Gefühl hätte, meinen Erfolg mutwillig zu gefährden; ich fände es auch unehrlich.

Es ist gut zu wissen, dass es BAC als erstes hoch wirksames Medikament gegen Alkoholismus gibt, aber es ist noch besser, es nicht zu brauchen. Neulich machte ich vier Wochen BAC-Pause, dann kamen mehrere Tage ungewollter Alkoholstresstest im Urlaub, den ich unterschätzt hatte. Ich konnte dem Alkohol trotzdem widerstehen, auch wenn mich der Stress ohne BAC manchmal an meine Grenzen brachte. Ich beobachtete mich vorsichtig. Als ich das Gefühl hatte, der Stress würde mir zu viel, dosierte ich wieder etwas ein, nämlich auf 3 x 5 mg/d am ersten Tag, 2 x 5 mg/d am zweiten und seitdem 2 x 2,5 mg/d. Beim BAC-Einstieg profitierte ich nach 40 Minuten von einer klaren Sofortwirkung. Sie glich der Wirkung von Februar/März, damals mit der mehr als zehnfachen Dosis. Die Wirkung war natürlich nicht so stark. Das musste sie aber auch nicht sein, denn ich war ja nach einem halben Jahr vollständiger Abstinenz in einer ungleich besseren, stabileren, bewussteren und hoffnungsfrohen Situation als lange bevor, und mit BAC in Minidosierung (fast immer zerkaut) fiel es mir ganz besonders leicht, trocken zu bleiben.

Ich weiß eines ganz genau: Ohne BAC hätte ich die ersten sechs Monate nicht hinbekommen, nach einer Woche schon wäre ich aus Bequemlichkeit wieder auf die Flasche gekommen – und hätte mich schlimmer gefühlt als je zuvor.

Erheblich sind bei mir zu allen Zeiten die Nebenwirkungen (NW). Möglicherweise wirkt BAC bei mir paradox. Ich mache leider so gut wie das gesamte Spektrum durch und noch mehr: schlimmste Tagesmüdigkeit bis zum plötzlichen Umfallen, aber nachts nicht an Schlaf zu denken. Die Unmöglichkeit, weiterhin Sport zu treiben (es kommt keine innere Belohnung), starke Essattacken. Eingeschränkte Sexualität, Magen-Darm-Beschwerden in Richtung Reizdarm, tagelange Flatulenzien. Unleidiges Auftreten, das einmal zum Ausschluss im Forum führte. Sprachartikulationsstörungen. Sehstörungen – das Gefühl, die natürliche Augenmotilität verloren zu haben (große Probleme beim Lesen), trockene Haut, tageweise rätselhafte Knochenschmerzen, und vieles mehr.

Am schlimmsten war am Ende der umgedrehte Tag-Nacht-Rhythmus. Tags schlief ich gut und soviel ich konnte, nachts so gut wie gar nicht mehr. So kam es zu der vierwöchigen, wohltuenden BAC-Pause, die ich aber nun wieder beendet habe.

Im Forum werden Nebenwirkungen mitunter tendenziell unterdrückt, meine besonders vielen wurden anfangs mitunter nicht ganz ernst genommen, gilt BAC doch sonst als besonders nebenwirkungsarm und verträglich. Erst Juli/August 2011 beginnt sich die Wahrnehmung meiner selbst diesbezüglich zum Besseren zu wenden. Heute fühle ich mich in einer stabilen Situation. Schon unter BAC in mittlerer Dosierung kam es zu etwa monatlich einer Craving-Situation (Wert 4,5 auf der Zehnerskala). Vor acht Wochen schlich ich BAC aus, vier Wochen nahm ich es gar nicht mehr. Auch in dieser Zeit kamen diese gelegentlichen Attacken von gleich moderater Stärke, aber es sind nicht viele. Mit ihnen konnte ich aber gut umgehen, nur vor einer Woche wurde es nach vier Wochen BAC-Abstinenz mal stärker. Es ging einmal kurz gegen 7,5, das war gefährlich, fast wäre es zu einem Lapsus gekommen. Auch das hielt ich aus, der Anfall ging vorüber, trotzdem lies ich es mir eine Warnung sein und dosierte wieder etwas auf (2 x 2,5 mg). Damit bin ich zurzeit recht glücklich und zufrieden.

Die ganze Zeit seit Entgiftung und Kennenlernen von BAC lebe ich aktiv, arbeite unverändert viel, entwickle neue Projekte und gönne mir häufig Urlaub, darunter auch Formen von Urlaub, die ich mir vorher nicht zugetraut hätte: recht anstrengenden Kletterurlaub, zum Beispiel.

Das Alkoholproblem scheint für mich derzeit gelöst. Mich nochmal so sehr gehen lassen, erscheint mir unvorstellbar – es müssten schon unerwartet tragische Dinge eintreten – und selbst dann bliebe ich wohl Alkohol-nüchtern. Äußerst wichtig war für mich zu allen Zeiten das internetbasierte Forum. Es wurde zu einer zweiten Ebene meines Daseins, es schwingt praktisch immer mit bei sehr vielen allen meinen Lebensregungen – zu Hause oder bei der Arbeit am PC, unterwegs auf dem PDA. Ich lebe mit dem Forum, es lebt mit mir. Es ist mehr als ein Ersatz für eine SHG, denn das Forum findet immer statt, 24/7.

Die Qualität der Kommunikation ist hoch. Viele Betroffene stellen sich vor und führen einfach Tagebuch. Die Mischung stimmt, offensichtlich sind es besonders viele Personen mit höherem Bildungs- und professionellem Hintergrund. Grundsätzlich besteht Offenheit für jeden, und entsprechend wird es auch immer wieder genutzt. Dann posten alle Menschen mit Alkoholproblem, unbesehen ihrer sozialen Herkunft, die mit aller Offenheit freundlichst empfangen, aufgenommen und beraten werden. Ich empfehle unerfahrenen Nutzern, viel im Forum zu posten und vor allem den Königsweg nicht zu überblättern. Wer sich an ihm orientiert, kann eigentlich nicht viel falsch machen, es sei denn er leidet (wie ich) unter paradoxen Reaktionen auf das Medikament. Aber auch dann wird man gemeinsam im Forum einen Weg finden.

Ich persönlich finde es von entscheidender Bedeutung, dabei ehrlich und authentisch zu bleiben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Authentizität und Wahrheit für mich in aller Regel besonders leicht und gut zu verkraften sind. Wenn ich beispielsweise etwas über Nebenwirkungen schreibe und Antworten bekomme, hilft mir das oft sehr weiter. Und ich helfe anderen, indem ich ihnen zeige, dass es trotz vieler Tiefen einen Weg ohne Alkohol gibt.

Ich schließe mit der neu gewonnenen Sicherheit, dass es mit Baclofen erstmals ein wirksames und zuverlässiges Medikament gegen schweren Alkoholismus gibt. Die meisten Nutzer, die ich kennengelernt habe, leiden nicht oder nur wenig unter Nebenwirkungen. Andere, empfindlichere – wie ich –, werden zunehmend ernster genommen; für sie könnte es im Forum bald eine eigene Rubrik und Lobby geben.

*Die Depression ist
die am häufigsten auftretende
psychische Erkrankung.*

*Sie wird bei Frauen
im Durchschnitt doppelt so oft
diagnostiziert wie bei Männern.*

*Mehr als zehn Prozent
der an Depressionen erkrankten
Menschen entschließen sich im Laufe
ihres Lebens zum Suizid.*

EB 9 Weiblich, 42 Jahre

Ich bin die Manuela ... nein, ich sag jetzt nicht, dass ich Alkoholikerin bin. Ich kann stattdessen sagen: ich hatte ein Alkoholproblem. Um ein Gesamtbild von mir zu bekommen, seit meiner Kindheit lebe ich mit einer, durch einen Gendefekt ausgelösten neurologischen Erkrankung. Seit 2007 bin ich trocken, auf die harte Art, mittleres bis starkes Craving seit dieser Zeit inbegriffen.

Wie kam ich auf Baclofen? Es wurde mir in erster Linie zur Symptombehandlung einer stärker werdenden Spastik verschrieben, ich googelte mir das Medikament und stieß auf das Alkohol-und-Baclofen-Forum, das mich von seiner Thematik her, mehr als sprachlos machte. Fand mich dort wieder, mit all meinen ICD F-Diagnosen. Angst, Depressionen und Sucht – alles was Mensch eben so zum Leben (nicht) braucht.

Was ich dort im Forum über die Wirkung von Baclofen las, konnte ich zuerst nicht glauben. Zum ersten Mal bekam ein Zustand den ich einfach nur als Druck definiert hatte einen Namen: Craving ! Noch mehr faszinierten mich die Berichte und Ausführungen dazu. Ich begann zu verstehen was bei Craving-Attacken in meinem Gehirn vor sich geht – durch meine Grunderkrankung – in der ich neurologischer Fach-Laie bin, war mir die Wirkungsweise einleuchtend, ja ... sogar nachvollziehbar.

Ende August 2010 begann ich mit meinen ersten 5 mg pro Tag, eine wirklich vorsichtige Anfangsdosierung. Die ersten drei Tage etwas Benommenheit, Sehprobleme ... aber diese waren rückläufig und ich dosierte langsam nach 5 Tagen um 5 mg höher.

Ja ... es dauerte bis mir etwas bewußt wurde, langsam aber stetig bemerkte ich ein wenig mehr Souveränität im Umgang mit meinen Mitmenschen, weniger Angst ... und, ja ... das war es, der Druck war weg den ich immer empfunden hatte, wenn ich meine Wohnung verlassen habe und irgendwie unterwegs war – Einkäufe, Arztbesuche etc., Verwandtschaft sowieso. Ich hatte Herzklopfen, erhöhte Nervosität ... war angespannt, Angst ... ein jahrzehntelanger Begleiter.

Ich fing an zu erkennen wieviel Potenzial im Baclofen steckt. Noch war ich bei lächerlichen 10 mg aber die hatten es in Verbindung mit Primidon und Mirtazapin, die ich zur Symptombehandlung einnehmen mußte, in sich. Ausschleichen von Primidon, Reduzierung von Mirtazapin bei gleichzeitiger Erhöhung von Baclofen auf 50 mg war ein langer, anstrengender aber auch anspornender Weg, der sich letztendlich gelohnt hat.

September 2010 erwischte mich eine schwere Depression mit vollem Programm außer Alkoholmissbrauch. Dennoch war ich gezwungen stationär einzuchecken. 5 Wochen Psychiatrie die ich in Absprache mit meinem ambulanten Neurologen, aber auch dem Segen der behandelnden Ärzte nutzte, um mit Primidon zu einem Drittel runterfahren und mit Baclofen höher dosieren zu können. Ende Oktober entließ ich stabil die Klinik und behielt die damalige Medikation die nun aus 20 mg Baclofen, 500 mg Primidon sowie 30 mg Mirtazapin zur Nacht aber nun auch noch 15 mg Mirtazapin morgens bestand bis Mitte Februar 2011 bei.

20 mg Baclofen die mir in einem Zeitraum von 3 Monaten halfen mir selber endlich auf die Spur zu kommen, meine definitiv verstrubbelten Gaba B Rezeptoren erholten sich zunehmend, die Behauptung, dass sich da einiges regenerieren könnte ist für mich zutreffend. Ich war erheblich entspannter, ausgeglichener, völlig Cravingfrei, und ich merkte immer öfter wann es zuviel werden würde, ein Prozess den ich mit Dankbarkeit erlebt habe. Ich schlief früher, ernährte mich gesünder und kam zu einer besseren Kondition, die mir wieder kleine Unternehmungen ermöglichte. Und ich schaffte es wieder einigermaßen – wortwörtlich in „Massen“ – unter Menschen zu sein.

Genau da merkte ich, dass da noch etwas erheblich „hakte“. Die Angst unter/vor Menschen war immer noch da, greifbar ... aber nicht mehr mit dieser Intensität, die mich so vollkommen lähmte, es gab Begegnungen die ich ganz angstfrei genießen konnte, umso mehr irritierte mich die eine oder andere Begegnung die in mir ein diffuses Gefühl von Angst hervor rief. Eigentlich war es schon immer so, aber ich nahm es nun bewusster wahr. Auch meine zunehmende Hilfsbedürftigkeit war für mich nach wie vor unendlich schwierig anzunehmen.

Dennoch, ich lebte zusehends auf, fing an immer bewusster wahrzunehmen was und wer, oder welche Situationen in mir die Angst auslösten. Völlig wach, fast neugierig ... sammelnd aber noch nicht wissend wohin damit. Ich konnte hinschauen, Gefühle zulassen ... mich dabei spüren, wohl zum ersten Mal in meinem Leben. Klar und strukturiert mit der Gewissheit, dass nicht die Situation mich beherrschte, sondern ich anfang die Situation zu beherrschen. Ich analysierte ... in der geistigen Hand sammelten sich Unmengen von Puzzel-Teilen die irgendwie ihren Bezug hatten, aber noch nicht so recht zusammenpassen wollten ... Ein Prozeß der über Monate und in weiten Teilen unbewusst ablief.

Bis Anfang des Jahres 2011 – alle Medien berichteten ausführlich über Missbrauchsvorfälle innerhalb der Katholischen Kirche – begleitend gab es kleine Spots der Bundesregierung: Das Schweigen brechen !

Diese triggerten mich, so wie es vor Jahren allein der Geruch, oder der Anblick von Alkohol vermochte. Und doch irgendwie anders. Plötzliches Zittern, Herzklopfen, innerlich gab es plötzlich so viele Klicks, bei denen sich einzelne Puzzel-Teile zu einem ersten Bildabschnitt zusammen- und ineinander fügten.

Aktuell und im Moment des Schreibens befinde ich mich in der akuten psychotherapeutischen Aufarbeitung meiner eigenen Missbrauchserfahrungen und einer dadurch entstandenen PTBS. Es mag paradox erscheinen wenn ich sage, es fängt an Spaß zu machen, was ich tief in mir entdecke ist gar nicht mal so übel wie ich immer glaubte – es ist wertvoll – es ist mein Leben.

Ich holte mir Mitte Februar 2011 in Absprache mit meinem Neurologen den „Freibrief“, das morgendliche Mirtazapin durch Baclofen zu ersetzen ... und den „Freibrief“ bis 50 mg Baclofen dosieren zu „dürfen“, was wollte ich mehr. Meine persönliche Grenze fand ich bei 45 mg in wirklich belastenden Situationen. Meine durchschnittliche Dosis bewährte sich bei 35 mg/ Tag. Genug um in die eigene Scheiße greifen zu können und klar genug, um sich vorher Gummihandschuhe anzuziehen. Schafft man das sonst unter Angst, Alk- oder

Benzoeinfluss oder unter massivem Craving? Niemals, man greift ohne nachzudenken in Panik, fast wie in Trance, voll hinein und schämt sich hinterher für die stinkenden Pfoten.

Welche Rolle übernimmt dabei Baclofen? Es hat mich komplett vom Craving befreit, es hat mir Hilfe zur Selbsthilfe zurück gegeben, eine Fähigkeit, die ich mit dem Abrutschen in die Sucht verloren hatte. Es war ein Prozeß über Monate, bis sich meine Gaba-Rezeptoren beruhigt und allmählich stabilisiert hatten. Der Kopf war endlich frei ... ein elementarer Teil von mir wurde wieder fähig, mit mir bewusst im Einklang zu leben und funktionieren zu können.

... es hat mir geholfen mir selbst zu helfen.

Im August 2011

EB 10 Männlich, 60 Jahre

eine ausführliche Beschreibung meines Werdegangs erspare ich mir aufgrund altersbedingter Erinnerungslücken aber vor allem aus Gründen der weitgehenden Übereinstimmung mit Leidensgefährten und deshalb ähnlichem Krankheitsbild. Kurz, der Fluch meiner frühen Geburt verunmöglichte die Diagnose Angststörung und Depressionen obwohl ich bereits mit 16 wegen eines Suizidversuchs in der Psychiatrie gelandet bin. In den 3 Wochen des Aufenthaltes gab es insgesamt 2 x 15 Minuten Gespräche mit dem zuständigen Psychiater.

Durch zigfache stationäre Entgiftungen lernte ich die unheilvolle Manifestation eines bis heute unausrottbaren Irrtums kennen, der von Drehtür-Patienten, wie auch ich einer war, gerne in all seiner Hoffnungslosigkeit akzeptiert wurde: „einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker“. 2004 startete ich einen halbherzigen und letzten Versuch mit einer 6-wöchigen Therapie, an dessen Ende mir der Abschiedssatz: „sie sind viel kränker, als sie glauben!“ mit auf den Weg gegeben wurde. Er führte mich zielsicher zum nächsten Kiosk und von da aus wieder weiter in den scheinbar unausweichlichen Drehtür-Mechanismus.

Der Abschieds-Satz löste dennoch bei mir etwas aus, ich begann mich intensiv damit auseinander zu setzen. Therapie-Versuche mit 3 unterschiedlichen Ansätzen verliefen unbefriedigend für die hilflosen Helfer und für mich ebenfalls. Das weit verbreitete Schubladen-Denken von Psychotherapeuten verstellt leider die Sicht auf die hinter dem Symptom Alkoholismus verborgene, ursächliche Erkrankung. 2006 entdeckte ich durch intensives Eigenstudium entsprechender Fachliteratur, eine frei flottierende Angsterkrankung, Resultat diverser frühkindlicher Gewalterfahrungen.

Von diesem Moment an veränderte sich mein als schicksalhaft akzeptiertes bisheriges Trinkverhalten, hin zu einem einigermaßen tragbaren Kompromiss, mit dem ich leben konnte. Ich trank ausschließlich guten Rotwein, das rechte Maß jedoch, ging dabei gelegentlich verloren. Ich litt unter andauerndem Craving, wer wissen will, wie sich das anfühlt, kann mich gerne fragen wie vergällter Alkohol mit Orangensaft schmeckt.

Auf Dauer strebte ich eine bessere, langfristig gesündere Lösung an und vertiefte mich immer mehr in das Studium der Psychologie, der Niedergang meines bis dahin erfolgreichen Unternehmens verschaffte mir, wenn auch ungewollt, die dazu notwendige Zeit. Mit Freud und seinen Schülern habe ich mich nicht sehr intensiv beschäftigt, mit Thomas Szasz, einem New Yorker Psychiater und langjährigem Lehrstuhlinhaber (NY Syracuse University) dagegen um so intensiver. Als wacher Kritiker der eigenen Zunft, nicht Gegner, vertrat er Ansichten die mich weiter zu Ronald D. Laing, Jeffrey M. Masson, Paul Watzlawick und v.a.m. führten. Später lernte ich über mich und mit mir von Kathrin Asper, Margret Paul und Erika Chopich. Lehrgänge in Kinesiologie (TFH), Qigong und Tàijiquán verhalfen mir, zusammen mit Meditationsübungen in einem buddhistischem Zentrum zu neuen Erkenntnissen, nicht aber zu der von mir erwünschten zufriedenen Abstinenz. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich meine Krankheit einigermaßen unter Kontrolle, drei bis viermal jährlich ein Totalabsturz schien tolerabel, die begleitenden depressiven Phasen davor und danach nahm ich in Kauf.

Etwa zur gleichen Zeit kämpfte in einem anderen Teil der Welt ein französischer Kardiologe mit dem Problem Alkoholismus. 2009 erfuhr ich erstmals von seiner Arbeit und sein völlig anderer Ansatz, die medikamentöse Lösung des Problems, erschien mir vom ersten Moment an vollkommen logisch.

Ohne zu zögern begann ich 2009 mit der Einnahme von Baclofen und lebe seit dieser Zeit vollkommen frei von Sucht, Angst und Depressionen mit einer minimalen Dosis von 25 mg/d, situativ bis 37,5 mg/d. Nach Ansicht von Olivier Ameisen ist Alkoholismus heilbar, ich bevorzuge lieber die Formulierung, er ist remissionierbar. Seit 2 Jahren genieße ich an Wochenenden ein bis 2 Gläser Rotwein und zu besonderen Gelegenheiten auch ein Glas Champagner. Eine Toleranzentwicklung findet nicht statt, das Bedürfnis nach größeren Mengen, der Wunsch nach Betäubung oder Rausch ist bis heute nicht wieder aufgetreten. Stimmungsschwankungen, Depressionen, frei flottierende Angst- und Panikattacken sind anders als in früheren Abstinenzphasen (bis zu 7 Jahren), vollkommen verschwunden. Andere Medikamente benötige ich keine, davor waren Antidepressiva unverzichtbar.

Es gibt eine Zustands-Beschreibung die für mich und mittlerweile viele hundert andere „Ehemalige“ zutreffend scheint. Der nachfolgende Satz stammt von Annie Rapp, Ärztin und Psychotherapeutin die in in 5 Jahren mehr als 65 Patienten mit Baclofen behandelt, und sie auf ihren Wegen der Genesung begleitet hat.

Annie Rapp über ihre Patienten: „sie sind erstaunt und erkennen, dass die Unentbehrlichkeit des Alkohols, die sie ein Leben lang begleitet hat, plötzlich verschwunden ist“.

Sie gilt heute als eine der erfahrensten Ärzte in der Behandlung von Alkoholismus mit Baclofen in Europa. Zusammen mit Bernard Jaoussaume und Renaud de Beaurepaire gründete sie 2010 den Verein „Aubes“ (Morgenröte). Mittlerweile sind dem Verein mehr als 20 Ärzte aus ganz Frankreich, Belgien, Deutschland und der Schweiz beigetreten. Der Erfolg von behandelnden Ärzten und ihren Patienten, lässt sich auch in Deutschland beobachten, wobei die Dosierungsfrage nach wie vor ein Hindernis darstellt.

Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass ich die oft erwähnten guten Möglichkeiten einer lebenslangen „zufriedenen Abstinenz“ lange Jahre wahrgenommen habe. Jahrelang Meetings in diversen Selbsthilfegruppen, 6 Jahre private Psychotherapien, 2 Entwöhnungstherapien haben resultativ ergeben: „Abstinenz ist eine Tortur“.

Mein Vater entschloss sich nach 15 Jahren „zufriedener Abstinenz“, aufgrund eines einzigen Rückfalls, spontan zum Suizid. Er wurde nur 52 Jahre alt. Ich war lange Jahre fest davon überzeugt, mich würde das gleiche Schicksal ereilen. Seit Anfang 2010 bin ich davon, und von der Unentbehrlichkeit des Alkohols, die mich ein Leben lang begleitet hat, dank Baclofen befreit.

EB 11 Weiblich, 52 Jahre

In 1989 wurde bei mir erstmalig eine generalisierte Angststörung diagnostiziert. Schon seit Kindertagen kenne ich Ängste und depressive Phasen, Dysphorie in wechselnder Ausprägung. Seit 1989 befinde ich mich mehr oder minder in Psychotherapien mit unterschiedlichster Ausrichtung, analytisch, verhaltenstherapeutisch, systemisch, konfliktzentriert ... bis zum Abgleiten in esoterische Philosophien. Auch durch Versuche mit verschiedensten Antidepressiva konnten Therapeuten bzw. „ich“ keinen Erfolg erzielen, die unerwünschten Wirkungen sind mir in leidvoller Erinnerung.

Den mir bekannten Umgang mit Alkohol kann man als „unbesorgt“ bezeichnen. Für mich war z.B. der tägliche Konsum von Wein am Abend völlig normal.

Ich habe Alkohol als Eigetherapie zur Alltagsbewältigung verwendet, lange Zeit eher als „riskanter Konsum“ dann wohl auch sehr lange unter dem Begriff des funktionierenden Alkoholismus, ich war ganz überwiegend arbeitsfähig, für meine Vorgesetzten meist „zur vollsten Zufriedenheit“.

In einer Situation völliger Überforderung, zusätzlicher schwerer körperlicher Erkrankung, Arbeitsunfähigkeit, Erkrankung nahestehender Personen, mehrfachem Ortswechsel, Zerbrennen meiner Ehe, Verlust jeglicher materieller Sicherheit, komplettem „burn-out“, steigerte sich mein Konsum dramatisch. Eine irgendwie geordnete Teilnahme am sozialen Leben war nicht mehr möglich.

Durch private und berufliche Kontakte hatte ich mich bereits seit Langem über alle möglichen Therapieoptionen informiert und auch weitreichenden Einblick erhalten. Die Erfolgsaussichten der bestehenden Therapiemöglichkeiten waren jedoch äußerst unbefriedigend und demotivierten mich entsprechend.

Im Sommer 2008 kam ich schliesslich in Begleitung einer Freundin ins örtliche Sucht-Hilfe-Zentrum und hatte erstmalig das Gefühl, dass fremde Menschen mich so annahmen, wie ich bin. Versuche mit kontrolliertem Trinken sind immer wieder gescheitert. Im August 2009 erfuhr ich durch Recherchen im Netz von Baclofen und besprach die Situation zunächst im SHZ, dann mit einem fachlich und menschlich sehr wertvollen Arzt, der sich schliesslich bereit erklärte mich zu begleiten; den nötigen Mut zur Baclofentherapie hatte ich leider damals noch nicht.

Im Januar 2010, in einer eher zur Entlastung Veranlassung gebenden Situation, kam es zum körperlichen und seelischen Zusammenbruch, der eine stationäre Behandlung auf einer internistischen Akutstation erforderlich machte. Am Tag 2 nach der Aufnahme, entschloss ich mich den Versuch mit Baclofen zu wagen. Ende August 2011 sind es nun 19 Monate, die mein Leben grundlegend verändert haben.

Die anfänglich aufgetretenen unerwünschten Wirkung will ich hier nicht beschreiben, es waren derer zu viele. Aus diesem Grund konnte ich nur in kleinen Schritten die Dosis langsam erhöhen, erst im März vertrug ich eine Dosierung von 75 mg/d. Ab diesem Zeitpunkt verbesserte sich mein psychischer Zustand deutlich, Craving trat von der ersten Woche an, auch später unter Belastungssituationen, nicht mehr auf. Unerwünschte Wirkungen bildeten sich weitgehend zurück und so konnte ich weiter auf 90 mg/d erhöhen.

Die am stärksten belastenden Symptome meiner Angsterkrankung traten immer weiter in den Hintergrund. Allmählich und mit therapeutischer Unterstützung gelang es immer besser, angsterzeugende Situationen zu bewältigen. Viele dieser Situationen hätte ich vor der Baclofen-Therapie bestenfalls vermieden, die Angst schien anders nicht beherrschbar.

Im weiteren Verlauf des Jahres 2010 entwickelte sich mein Leben immer mehr in Richtung Normalität. In der Rückbetrachtung ein unglaublicher Vorgang den niemand mehr für möglich gehalten hätte, ich selbst am allerwenigsten. Im Jahr 2011 habe ich meine berufliche Tätigkeit wieder aufgenommen, aus den Rückmeldungen erfahre ich positive Akzeptanz von vielen Seiten. Reisen ins Ausland sind nicht nur wieder möglich, ich kann mich sogar darauf freuen. Derzeit dosiere ich zwischen 95 und 110 mg/d.

Alles in allem kann ich die von Prof. Ameisen geschilderten Erfahrungen und die Wirkweise von Baclofen vollumfänglich bestätigen und jedem Betroffenen, aus meiner eigenen Erfahrung heraus, einen Therapieversuch empfehlen.

EB 12 Männlich, 44 Jahre und lebe im Raum München

Da ich aus einem Elternhaus komme, in dem das Studieren nicht üblich war, bzw. unterstützt wurde, habe ich zunächst eine Lehre im Handwerk absolviert. Später dann das Abitur gemacht und auf eigene Rechnung dann auch studiert. Ich glaubte an eine Gesellschaft in der Chancengleichheit/Aufstiegsmöglichkeiten auch ohne fette Kohle/Familiennamen im Background möglich sind. (Rheinischer Kapitalismus)

Der vorher angenehme, weil gesellschaftlich anerkannte Konsum von Alkohol hatte etwa ab 1992/93 umgeschlagen und eine negative Konnotation bekommen. Ich nahm nun (auch) Alkohol um das **IASS** zu bekämpfen. (Ich-Arme-Sau-Syndrom: Verlust der vermeintlich großen Liebe, Gewahrwerden, dass die Gesellschaft nicht so durchlässig ist, wie ich es gerne hätte etc., etc ...).

Nun schadet der Konsum seit längerem offensichtlich meinem Leben, Befinden, dem Beruf und den zwischenmenschlichen Beziehungen. Trotzdem konnte ich es nicht dauerhaft lassen. Einige Versuche, längere und befristete Zeit abstinenz zu bleiben, haben geklappt, einige nicht. Dann war ich auch mal ein halbes Jahr bei den AA.

Mein Pensum zuletzt war i.d.R. 6-7 Flaschen Bier (3-4 mal in der Woche) und als Krönung oft auch noch 4 Magenbitter.

Bloß: Ich wollte das „NICHTTRINKEN“ nicht zu meinem, noch dazu sehr anstrengendem Hauptberuf machen. Ich wollte es einfach lassen. Im Mai 2010 dann das Buch von O. Ameisen gelesen. Aber erst mal nicht soviel darauf gegeben. Nach all den guten Berichten über die Unterdrückung des Craving durch Baclofen, habe ich mich entschlossen, das ab Anfang Februar 2011 auch zu versuchen. Ich hatte nichts mehr zu verlieren und war noch bis Ende Mai 2011 in Bezug von ALG1.

Ein letzter Versuch also, außer der Reihe bevor die ganze Offenbarungskette losgegangen wäre. ALG2, Stationäre Entgiftung, evtl. Langzeittherapie, Besuch der AA auf Lebenszeit und das ewige Mantra: „Hallo, mein Name ist ... und ich bin Alkoholiker ...“

Ich startete mit „off-label“ verschriebenem Baclofen und hielt mich penibelst an den Königsweg. Bei der langsamen Hochdosierung war mir in den ersten Wochen manchmal etwas schwummrig und abends war ich sehr oft sehr schnell müde. Dann beobachtete ich auch, dass ich öfter pinkeln musste. Auch einen Libidoverlust musste ich konstatieren. Fast alles hat sich aber nach nun gut einem halben Jahr eingependelt und ist im normalen Bereich. Meine „Erhaltungsdosis“ liegt nun bei 4 mal 12,5 mg/Tag. Wobei ich die erste Dosis erst gegen Mittag einnehme, die letzte Dosis nehme ich dann gegen 21:00 Uhr.

Positiv kann ich feststellen, dass das Craving nach Alkohol komplett ausgeblieben ist. Auch eine größere Grundruhe und Gelassenheit hat sich eingestellt.

Mein Kurzfristziel habe ich dank Baclofen erreichen können: So habe ich erstmals in meinem Leben nach etwas turbulenter Suche einen Job (ab Mitte Juni) finden können, bei dem ich auf Akademiker-Niveau bezahlt werde.

Das mittelfristige Ziel ist denn auch eine erwünschte Veränderung meiner Gewohnheiten und das Erlernen von neuen Sichtweisen auf die Welt, mit Hilfe einer Psychotherapie. Auch hier habe ich einen guten Therapeuten gefunden, mit dem ich offen über meine Baclofentherapie wg. Alkohol reden kann. Er hat jetzt sogar Baclofen anderen Patienten nahe gelegt, damit sie zu einer größeren Grundruhe kommen können. (Ein ADHS kann ich bei mir ausschließen)

Das Langfristziel: Zu gerne hätte ich die anfängliche Energie, Leidenschaft und Lebenslust die das „nicht trinken müssen“ durch Baclofen in mir entfacht hat, auf Dauer etablieren wollen. Alleine: Auch Nichttrinker sind den schnöden Alltagsproblemen und Widrigkeiten unterworfen und nicht immer gut gelaunt.

Es gilt auch hier: „Baclofen alleine schlägt einem nicht das Glas aus der Hand!“ Schlicht aus Gewohnheit füllte ich die Zeit, hin und wieder mit den alten Sitten. Zwar erheblich weniger in der Menge, aber immerhin.

Das Dogma der totalen Abstinenz führte bei mir zu vorbaclofenen Zeiten bisher zu einer seelenvergiftenden Scham beim „Versagen“, also bei einem „Rückfall“.

Der zweifellos etwas längere Weg der Persönlichkeitsveränderung wird dank Baclofen erstmalig unterstützt. Durch das Fehlen der sog. „Toxischen Scham“ nach einem Vorfall, wie er im Forum treffend bezeichnet wird. Ich bezeichne Sie deshalb als Vorfälle auf dem Weg zu einem gelassenerem Leben.

Die wichtigsten Basispunkte sind gesetzt: Neuer Job, kein Craving nach Alkohol, beginnende Veränderungen in meinem Verhalten und Gewohnheiten.

Ich kann in der Baclofentherapie nur Gutes erkennen und empfehle jedem zum Einstieg den Königsweg. Der Rest ergibt sich, wenn das zunehmende „Eigenhirn“ wieder einsetzt und man gewillt ist, das Leben auch ohne den Zeitvertreib „Alkohol“ langfristig zu gestalten. Und wenn man dann erkennt, man wäre doch lieber Schäfer geworden als Vorstandsvorsitzender. Why not?

*Baclofen ist genauso wenig ein
Wundermittel, wie etwa Penicillin.*

*Verwunderlich wäre aber,
wenn gerade Ärzte an der Heilung
der Krankheit „Alkoholismus“
kein Interesse hätten.*

EB 13 Weiblich, 53 Jahre, Kauffrau

Zu Beginn etwas über mich und meine „Alkohol-Karriere“

Ich weiss nicht genau, warum und wieso es dazu gekommen ist, dass ich Alkoholikerin wurde.

Es ging irgendwie schleichend voran. Begonnen hat alles mit unserm Umzug in den Süden Europa's ... „la dolce vita“ ... damals war ich knapp 40 Jahre alt. Wir bezogen eine wundervolle Villa, ich fühlte mich wie im 7. Himmel.

Es ging uns finanziell sehr gut – beruflich hatten wir es geschafft. Ich leitete damals als geschäftsführende Gesellschafterin einen Betrieb mit 70 Angestellten, was mich nervlich oft überstrapaziert hat – und so genoss ich mehr und mehr meinen „Entspannungs-Wein“ am Abend.

Mein aus heute Sicht gesehener dümmster und arrogantester Spruch war damals, ich erinnere mich noch gut ... fuhr mit meinem BMW Cabrio die Bergstrasse von unserem Haus aus runter, sah auf den glitzernden See und dachte so vor mich hin „lieber gesund und reich als arm und krank ...“

Ich glaube, ab dem Moment habe ich, haben wir einen Rüffel von „OBEN“ gekriegt ...

Fehlentscheidungen, Fehlinvestitionen, falsche Berater, eigenes Verschulden, lange Rede kurzer Sinn ... die Geschäfte liefen nicht mehr gut, grosse finanzielle Probleme und damit auch Beziehungsschwierigkeiten bestimmten unseren Alltag.

Wie gerne entfloh ich ihnen, der Weinkeller war gut gefüllt...

Irgendwann wurden meine Spannungen und auch der beginnende Suchtdruck so groß, dass mein Weinkonsum nicht mehr ausreichte, um meine Nerven ruhig zu stellen. Der Alkoholkonsum stieg mit den Sorgen.

Ich begann Wodka zu kaufen (hatte gelesen, dass man davon kein „Fahne“ hat) und heimlich in andere Flaschen umzufüllen.

Ich brauchte diesen Hieb, um im Geschäft zu funktionieren, eine fröhliche Gastgeberin zu sein, meinen Alltag im Griff zu haben, ohne Alkohol ging nichts mehr, meinte „immer funktionieren“ zu müssen.

Längst hatte der Alkoholismus mich in seinen Fängen, aber ich wollte davon nichts wissen.

Wir hatten damals viele Gäste, Partys, geschäftliche und private Kontakte pflegen ... und ich schaffte das nur noch mit einem gewissen Pegel. Daher hatte ich immer eine mit Wodka gefüllte Hustensaftflasche in meiner Handtasche. Ich war eine Meisterin im Verstecken, Umfüllen, ich denke, das Prozedere kennen viele nur zu gut.

Eines Tages rief mich am frühen Morgen ein Bekannter an (wie sich später herausstellte auch Alkoholiker) und ich lagte am Telefon, konnte kaum sprechen ... hatte einen furchterlichen Absturz, d.h. tagelanges durchtrinken ... so dass er seinen Freund und Hausarzt anrief, der dann auch sofort kam.

Ich wollte unter keinen Umständen ins Krankenhaus und habe gelogen, dass sich die Balken biegen ... natürlich nicht zugegeben, dass ich Alkohol getrunken hatte. Er stellte mich vor die Wahl, sofort einen Krankenwagen zu holen oder ich könnte mich umgehend freiwillig ins Krankenhaus begeben – was ich, bzw. meine Familie dann auch veranlasste.

Man stellte fast 4 Promille fest – und das um 10 Uhr früh !!!

Nach der Entgiftung war mir klar, es musste etwas geschehen !!! ICH BIN ALKOHOLIKERIN ging es mir dauernd durch den Kopf ... Du musst was machen, sonst stirbst Du ... Es dauerte trotzdem noch weit über 1 Jahr, in dem ich mit Benzos, die mein Arzt mir verschrieb, versuchte gegen meine Sucht anzukämpfen ... ein paar Tage ohne, dann wieder ein Rückfall ... dazu Benzodiazepine ... der schreckliche Kampf einer Doppelsucht begann ...

MEIN NEUBEGINN Herbst 2009:

Durch Zufall (oder nicht – heute glaube ich nicht mehr an Zufälle) fand ich im Internet einen Artikel über Dr. Ameisen und Baclofen. Ich bestellte mir das Buch und verschlang es ... Über dieses Buch habe ich dann im Web nach „Baclofen“ gesucht und bin so auf die Seite des Forums gelangt. Ich wurde dort sehr nett aufgenommen und las die Vorstellungen der Anderen ... ich war nicht mehr allein mit meinem Problem und das machte mir Mut.

Ich habe mit einer Dosis von 5 mg/Tag angefangen, innerhalb von 6 Wochen auf 30 mg/tägl. erhöht und gleichzeitig meine Benzodosis von 5-6 mg Lorazepam abgesenkt. Ende des Jahres 2009 war meine Dosierung bei 35 mg Baclofen und knapp 2 mg Lorazepam pro Tag. Durch das Ausschleichen der Benzos hatte ich Entzugssymptome, die durch Baclofen gemildert wurden. Während dieser Zeit litt ich, vor allem morgens, unter verstärkten Depressionen und Schlafstörungen. Ich habe dann wegen der Depressionen angefangen Baclofen höher zu dosieren und bin auf 50 mg pro Tag, die ich wie folgt einnahm: 10 mg zwischen 5 und 6 Uhr, 10 mg zwischen 9-10 Uhr, 10 mg ca. um 13-14 Uhr, 10 mg ca. um 19 Uhr und 10 mg ca. um 23 Uhr. Meine Depressionen waren völlig weg, ebenso jegliches Verlangen nach Alkohol.

Seither habe ich vielleicht ca. 1 x im Monat einen Tag gehabt, an dem ich etwas Wein oder Sekt getrunken habe. Es hat mir kein Problem bereitet, nach ein 1-2 Gläsern wieder aufzuhören. Auch am nächsten Tag hatte ich kein Craving, so dass ich – im Gegensatz zu früher – nicht weiter trinken musste.

• Trotzdem bleibt es mein vorrangiges Ziel, abstinent zu leben, habe aber seit ich Baclofen nehme keine Angst mehr vor einem Absturz. Ich weiss, selbst wenn ich mal etwas Wein oder Sekt trinke, kann ich jederzeit ohne Mühe wieder aufhören.

Mit meiner heutigen Dosis von 45 mg Baclofen fühle ich mich sehr wohl, bin unternehmenslustig, gut gelaunt. Das Leben fühlt sich wieder gut an. Die Leberwerte sind sensationell gut. GGT bei 19 und auch die anderen Werte sind alle im grünen Bereich.

Dennoch muss ich sagen, dass meine Gesundheit, mein Wohlbefinden schon, aber nicht alleine nur auf Baclofen zurückzuführen ist. Und aufgrund meiner Erfahrungen kann ich sagen, dass Baclofen mir sehr geholfen hat, meine Sucht zu „besiegen“. Schlussendlich aber ist es ein Gesamtpaket, das mich stabilisiert hat und mir die Freude am Leben zurückgegeben hat.

Mein Bekanntenkreis hat sich komplett verändert, ich lache, ich geniesse, mache viel Sport und bezeichne mich nicht mehr als Alkoholikerin. Meine Gedanken kreisen nicht mehr um dieses Thema, ich habe mir andere Interessen gesucht. Meine Lebenseinstellung hat sich verändert, ich stehe wieder auf eigenen Füßen, lasse mich nicht mehr fremd bestimmen.

Ich glaube auch daran, dass unsere Gedanken unglaublich viel ausmachen. Wenn ich mich als Alkoholikerin bezeichne, fühle ich auch so ... Vor allem habe ich aufgehört, gegen diese Krankheit zu kämpfen. Sie hat mich ein paar Jahre begleitet und nun habe ich dieses Kapitel meines Lebens beendet, ohne jedoch den Ernst und das Elend dieser Krankheit zu vergessen. Und ich habe an mir gearbeitet, mein Leben strukturiert, umgekrempelt, weg von den Selbstvorwürfen, weg vom „IASS“ (ich arme Sau Syndrom) ... hin zum „JETZT“... geniessen und es zulassen.

Ja, ich darf wieder leben und geniessen ohne schlechtes Gewissen und ich lasse mir auch von niemandem mehr ein schlechtes Gewissen einreden. Akzeptiere keine Vorwürfe mehr ... für das, was einmal war. Ich war sicher teilweise schrecklich ungeniessbar zu nassen Zeiten, da kann sicher jede(r) von uns sein eigenes Lied singen ... Dafür habe ich mich entschuldigt und nun muss es auch gut sein.

Ich bin im Jetzt – das Gestern ist vorbei und ich glaube, dass es wichtig für die Gesundheit ist. Das was war, will ich mit Selbstvergebung und Liebe gehen lassen, nur so kann ich mich Neuem öffnen.

Ich habe meinem Leben wieder mehr Leben gegeben ... die Leere, die ich mit Alkohol gefüllt hatte, nun mit Anderem gefüllt. Ich hatte das grosse Glück einen Arzt zu haben, der mir Baclofen verschrieben hat. Vorher hatte ich ihm allerdings ein Dossier über Baclofen und Alkohol zusammengestellt, das Buch von Dr. Ameisen ausgeliehen ... und er machte sich die Mühe, das alles zu lesen. An dieser Stelle möchte ich diesem wundervollen Menschen und Mediziner danken.

Es wäre wünschenswert wenn Baclofen für alle Ärzten akzeptabel werden würde und zur Gesundung von Alkoholikern und anderen von Sucht abhängigen Menschen beitragen könnte.

Mein Fazit nach fast 2-jähriger Einnahme von Baclofen:

ES GEHT MIR WUNDERBAR! Ich bin gesund und sehr dankbar für mein neues Leben. Allen, die noch leiden, möchte ich mein tiefes Mitgefühl ausdrücken. Habt Mut. Gebt nicht auf. Geht mit uns den Weg den schon so viele gegangen sind. Es ist zu schaffen und es lohnt sich.

Herzlichst E., Aug. 2011

EB 14 Weiblich, 49 Jahre

Es begann mit einer scheinbar wohl behüteten Kindheit in einer „politisch korrekten“ deutschen Beamtenfamilie ... in Wahrheit ist es eine Geschichte von sexuellem und seelischem Mißbrauch über Jahre, die natürlich ihre Spuren hinterlassen hat.

Daraus resultierte dann eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung mit allem Drum und Dran. (weiß ich aber erst heute, früher konnte ich mir all das nicht erklären und gab mir immer selbst die Schuld für alles).

Unglücklicherweise war dann meine erste große Liebe auch noch ein Winzer, den ich vergötterte – das Unheil nahm seinen Lauf ... Ab dem Alter von ca. 16 Jahren wurde Alkohol dann zu einer Art „Grundnahrungsmittel“, später bis vor einiger Zeit, war ich dann auf ca. 1-3 Flaschen Wein am Tag, den Winzer gab es nicht mehr, der Wein blieb.

Mein Studium musste ich abbrechen wegen starker Depressionen und Orientierungslosigkeit und natürlich zuviel Alkohol. Stattdessen landete ich mit 19 Jahren dann zum ersten Mal in einer Psychiatrie, kurz darauf machte ich meinen ersten Suizidversuch.

2 Vergewaltigungen kamen irgendwann dann auch noch ins Spiel, allerdings eine davon nicht unter Alkoholeinwirkung. Entgiftungen, LZT, SHGs, Therapien, all das habe ich natürlich auch erfolglos hinter mich gebracht. So plätscherte mein Leben dann so vor sich hin, mal besser, meistens schlechter, eine Menge Antidepressiva kamen auch noch dazu; einige davon muss ich heute noch nehmen.

Auf Baclofen wurde ich aufmerksam durch einen Fernsehbericht über O. Ameisen, habe dann ein wenig recherchiert und dieses Forum gefunden, wofür ich heute noch sehr dankbar bin. Mitte Juni 2010 habe ich dann meine Therapie mit Baclofen begonnen.

Erst hatte ich Angst, daß es bei mir nicht funktioniert, da ich mich für einen besonders harten Brocken hielt, und dies auch heute noch tue ... Mithilfe eines sehr lieben und geduldigen Begleiters beschritt ich dann meinen doch sehr holprigen und keinesfalls gradlinigen Weg, bin heute bei einer Dosierung von 75 mg.

Die vollkommen Abstinenz habe ich immer nur sehr kurzfristig erreicht, momentan bin ich bei ca. 2 Gläsern Wein am Abend, die ich aber wirklich genieße, nicht herunterstürze. Noch nicht optimal, aber damit kann ich erstmal leben, kein Vergleich zu vorher ...

Für mich steht fest, daß Baclofen funktioniert, nicht nur cravingunterdrückend, sondern auch stimmungsaufhellend und vor allem angstlösend. Nebenwirkungen wie leichter Schwindel, Hustenreiz und häufiges Wasserlassen stellten sich anfangs ein, regulierten sich aber mit der Zeit.

Allen Betroffenen, die es mit Baclofen versuchen wollen rate ich, keine Angst zu haben. Langsam aufdosieren, möglichst den Königsweg gehen (was mir zwar bisher nicht gelungen ist). Es geht auch auf Umwegen, nur etwas komplizierter (langsamer).

Ganz herzliche Grüße von L.

EB 15 Männlich, 43 J.

Ich leide seit über 20 Jahren an einer Sozialphobie, habe keinerlei Alkohol- oder Drogenproblematik.

Fast 20 Jahre mit verschiedenen Psychotherapeuten brachten keinen echten Durchbruch, sondern immer nur vorübergehende Linderung. Mit Paroxetin, Citalopram und bei gelegentlichen Notfällen Tavor, versuchte ich Depressionen und Angstgefühle so weit wie möglich in Schach zu halten.

Im Januar 2010 hörte ich von einem Freund das erste mal von Baclofen. Ab Februar 2010 nahm ich anfangs einschleichend, täglich 50 mg Baclofen. Im Laufe des Jahres erhöhte ich die Dosierung allmählich auf konstant 100 bis 125 mg bis heute und fühle mich komplett frei von Beschwerden.

Baclofen verschafft mir in gewissem Maße ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit und ich kann beängstigenden Situationen besser begegnen. Obwohl manchmal ein Gefühl von Unsicherheit bleibt, habe ich keine Panikattacken mehr und ich gewinne an Sicherheit und Selbstvertrauen, ja, ich mache zunehmend die Erfahrung von Beherrschbarkeit.

Der gefürchtete Kontrollverlust ist verschwunden. Ich spüre zum ersten mal eine Heilung, die über einen längeren Zeitraum anhaltend bleibt.

Parallel besuche ich seit 2009 Angst- und Depressions-Selbsthilfegruppen und in Kombination mit Baclofen bin ich auf dem Weg zu einem völlig neuen Lebensgefühl. Meine Depressionen und Angstzustände sind vollkommen verschwunden. Nebenwirkungen habe ich bis auf Müdigkeit in den ersten 4 Wochen, keine weiteren festgestellt. Seit Beginn der Baclofen-Therapie benötige ich keine anderen Medikamente mehr, auch nicht in besonders belastenden Situationen.

Spontane Unternehmungen, geschäftliche Termine, private Einladungen, Reisen und sogar Großveranstaltungen mit vielen Menschen sind heute gar kein Thema mehr. Ich gehe selbstsicher und unvoreingenommen auf fremde Menschen zu, die alten Fluchtreaktionen sind nachhaltig verschwunden.

Wenn ich heute zurückblicke, bedauere ich sehr, dieses Medikament nicht schon viel früher gekannt zu haben. Ich hätte meiner Familie, meinem Umfeld und vor allem mir selbst viel unnötiges Leid ersparen können.

Aus diesem Grund habe ich seit Anfang 2011 anderen Betroffenen mit ähnlicher Problematik meine Erfahrungen mit Baclofen mitgeteilt. Selbst-Hilfe-Gruppe hat so eine ganz neue Bedeutung erhalten.

EB 16 Männlich, 43 Jahre

Ich bin als Berater im Auftrag einer politischen Organisation an wechselnden Einsatzorten weltweit tätig. Meine sogenannte Suchtkarriere begann im Alter von 13 Jahren und setzte sich bis in das Jahr 2010 fort. Zusätzlich machte ich mehrmonatige Erfahrungen mit Cannabis, Kokain und Heroin.

Nach dem Ende eines Mandats in Asien entschloss ich mich zu einen stationären Entzug und blieb für die Dauer eines Jahres abstinent. Anschließend setzte ich meine unterbrochene Suchtkarriere zunächst langsam, dann aber zunehmend, in der für mich typischen Weise fort. Mein Trinkverhalten beschreibe ich am besten so: ich trinke nicht täglich sondern vorwiegend in wiederkehrenden Episoden, meist mehrere Tage hintereinander bis an einen Punkt an dem es nur unter großen Mühen möglich ist, eine Unterbrechung zu erreichen.

Im April 2010 erfuhr ich auf der Suche im Internet nach einer Problemlösung, von einem Medikament mit dem Namen Baclofen. Ich beschloss diese neue Möglichkeit wahrzunehmen und dosierte relativ schnell bis auf 300 mg/d, in der Spitze 450 mg/d. hoch. Meine Enttäuschung über den ausbleibenden Erfolg (Abstinenz) und unverändert wiederkehrende Trinkepisoden war groß. Nebenwirkungen hat ich bis auf gelegentliche Wortfindungsprobleme keine weiteren, diese waren aber für meine Tätigkeit oft sehr störend.

Ende 2010 kam dann endlich die Wende, ich fand den Kontakt zu einem engagierten Menschen, mit dem ich anfangs fast täglich, später wöchentlich über Skype Gespräche führen konnte. Wir trafen eine konkrete Zielvereinbarung, die das Erreichen der mühelosen Abstinenz beinhaltet hat. Zusätzlich führte ich eine Art Tagebuch mit diversen Level-Parametern die von mir abgefragt und ausgefüllt wurden.

Jeweils im Wochenrhythmus erfolgte dann die Nachbearbeitung, die im Zusammenhang mit Vorfällen zu konkreten Verhaltensänderungen geführt hat. Im Laufe von 8 Monaten dosierte ich Baclofen bis auf 125 mg/d ab, die Vorfälle wurden weniger, vor allem aber sank die Menge Alkohol auf ein Maß, mit dem ich unproblematisch leben konnte und wollte. Mein ursprüngliches Ziel, Erreichen einer mühelosen Abstinenz, gab ich zugunsten eines sozial- und gesundheitlich unbedenklichen Konsums auf. Darunter verstehe ich 2, manchmal 3 Bier ausschließlich abends und nur in Gesellschaft, nicht öfter als an 2 Tage in der Woche.

Mit der Zeit gewann ich mehr Vertrauen in die eigene Steuerungs-Fähigkeit, bin zunehmend besser in der Lage, einen ganzen Abend mit geringen Mengen Alkohol (ohne mich gedanklich damit zu beschäftigen), zu verbringen. Vor dem Essen keine Drinks, ist eine Regel die ich mir gegeben habe. Das wichtigste aber: Der unerklärbare Wunsch nach Rausch oder Betäubung, der mich Zeit meines Lebens verfolgt hat, ist seit langer Zeit nicht wieder aufgetaucht.

Zum jetzigen Zeitpunkt dosiere ich 150 mg/d, nach wie vor ohne jegliche Nebenwirkung. Langfristig werde ich versuchen eine Erhaltungsdosis von +/- 100 mg zu erreichen. Die vergangenen 2 Jahre haben entscheidende Veränderungen in meinem Leben bewirkt, ich fühle ich mich wie wiederbelebt, nach all den Jahren der Dunkelheit. Das blieb auch meinem beruflichen und privaten Umfeld nicht verborgen – Freunde, Musik, Literatur, alles macht wieder Freude. Mein Dank gilt deshalb zuerst Olivier Ameisen und dann dem Forum.

Hypothese:

*Alkoholismus ist keine
rezidivierende Krankheit,
sondern überwiegend Symptom,
das auf eine oder mehrere
psychiatrische Störungen
hinweisen kann.*

*Wird ein Patient erfolgreich
mit Baclofen behandelt,
entfallen wesentliche Voraussetzungen,
die Alkoholismus als rezidivierende
Erkrankung kennzeichnen.*