

BACLOFEN WHITE BOX

2012

EB 1 Männlich, XX Jahre

Von Olivier Ameisen und Baclofen habe ich schon vor längerer Zeit gehört, habe dabei sehr hoffnungsvoll aufgehört und wurde dann skeptisch, da das Thema wieder aus den Medien verschwand. „Das hätte man doch sicher sofort weltweit dankbar aufgegriffen, wenn es wahr und nachvollziehbar wäre“, habe ich mir gedacht. Dazu kam meine allgemeine Skepsis bei Medikamenten jeder Art, die ich meide, so gut nur möglich, um meinen Willen und den Körper nicht fremdsteuern zu lassen. Welch eine Ironie in Anbetracht meines Alkoholismus ...

Nachdem ich schon seit Wochen im Forum gelesen und mich auch anderweitig recht umfassend informiert habe, beschloss ich im März 2011 endgültig die Medikation mit Baclofen zu starten.

Seit 01.03.2011 trocken und recht stabil, mit dem Königsweg gestartet.

16.03.2011, 15mg am morgen. Sehr positiv gestimmt und froh, dass baclofen anscheinend endlich eindeutig wirkt.

17.03.2011, Steigerung auf 20mg. Mal sehen, ob ich es unproblematisch vertrage. 15mg waren zumindest schon sehr gut, ohne wirkliche Nebenwirkungen. Runterdosieren kann ich dann immer.

18.03.2011, Weiter mit 20mg, keine Nebenwirkungen spürbar. Der Schlaf 6-8 Stunden durch ist sehr erholsam. Und was ich heute verwundert festgestellt habe: Ich kann mich an jeden Tag der vergangenen 2 Wochen erinnern.

21-25.03.2010

Ab jetzt im Wochenrhythmus, habe bis heute 15mg 3 x am Tag genommen. Jeden Tag um 07:00 aufstehen, ins Bett dann um 00-02:00. Schlafdauer sehr erholsam, wache meistens automatisch kurz vor dem Weckerklingeln auf.

Ich habe mich entschieden auf 4x 12,5mg umzustellen. Vielleicht mit der Zeit auf 3x zu senken.

Nebenwirkungen inzwischen unmerklich, bis auf die leichte Austrocknung der Haut, die aber auch mit dem Kaffeekonsum zusammenhängen kann.

Samstag, 26.03.2011, Gestern Abend eine erschütternde Nachricht über die Diagnose eines Elternteils meiner Frau erhalten, wobei sich diese Endgültigkeit schon einige Zeit abgezeichnet hat. Jetzt ist es aber endgültig und das Zeitfenster steht auf 1-2 Monate. Der Abend wurde verbracht mit den Plänen zur Abschiedsreise. Da ich kein Craving habe und auch sonst stabil, kann ich zum ersten mal seit sehr langer Zeit eine Stütze und keine Belastung in schwierigen Momenten sein.

Nach den aufwühlenden Ereignissen im Juni/Juli kamen dann doch paar ruhigere Tage und ich nahm mir vor, die Dosis runterzusetzen. Warum auch immer. Ich fand zwar meine optimale Dosis, bei der ich keine Nebenwirkungen habe und einen stabilen, ausgeglichenen Gemütszustand. Doch wieder mal habe ich mich „inspirieren“ lassen durch die Berichte anderer vom Abdosieren und wollte auch für mich schauen, wo meine Schwelle liegt.

Das ganze mündete dann in einem Vorfall, ausgelöst durch heftiges Verlangen nach einem Rausch. Auch die Umstände passten perfekt in mein früher gewohntes Muster. Ich gebe zu, ich habe den Rausch sehr genossen. Am nächsten Tag aber habe ich wieder auf zuerst 3x12,5mg und paar Tage später + 1x25mg am Abend aufdosiert. Durch die Verteilung über den Tag fühle ich mich wieder vollkommen ausgeglichen. Der Vorfall hatte keinerlei Schuldgefühle ausgelöst, sondern eher ein Lächeln hervorgerufen, da er mir zeigte, wie gut mein gefundener Weg mir tut und auch das meine Suche ein vorläufiges, glückliches Ende hat. Ich muss nicht mehr experimentieren.

Ich jedenfalls bin von der Wirkung von baclofen vollends überzeugt. Dieses Medikament hat mir in den letzten 12 Monaten ermöglicht, Zeit in meine Genesung und Selbsterkenntnisse zu investieren, mich mit meiner Sucht zu beschäftigen und trotzdem dabei mein suchtfreies Leben zu genießen, ohne gegen diese verzweifelt anzukämpfen. Würde sich unwahrscheinlicherweise irgendwann herausstellen, dass Baclofen nur einen Placeboeffekt hat, so wäre das für mich keine Katastrophe, da ich dann auf die Selbstheilungskräfte meiner Psyche und meines Körpers stolz wäre.

EB 2 Verfasst: **11 Aug 2010** von einer Angehörigen, als authentischer Bericht mit ausdrücklicher Genehmigung des Mitglieds dem Forum entnommen.

ich bin seit neun Jahren mit meinem Partner zusammen, den ich - etwas blauäugig - erst nach fast einem halben Jahr als Alkoholiker wahr genommen habe. Nach einem weiteren halben Jahr zogen wir zusammen und seither kämpfen wir, mal gemeinsam, mal einzeln, gegen seine Sucht. Er trinkt nach überwundener Heroinabhängigkeit seit 3 Jahrzehnten, schafft es immer wieder, eine kurze Zeitlang relativ trocken zu bleiben, aber es wird immer schwerer für ihn, sich aus der nassen Phase zu befreien. Jetzt trinkt er schon seit Ende April und kriegt die Kurve einfach nicht mehr.

Ich habe O. Ameisens Buch gelesen, ihm davon erzählt und er hat schon mal den einen oder anderen halbwegs aufnahmefähigen Blick hinein geworfen. Aber das meiste musste ich ihm erzählen, doch es ist mir gelungen, ihn so weit zu erreichen, dass er Hoffnung in Baclofen setzt. Die Beschaffung ist über Spanien - danke ans Forum - geklärt, das Medikament inzwischen auf dem Weg. Therapeutische bzw. ärztliche Hilfe ist jedoch leider nicht in Sicht. Die hiesige Suchtambulanz ließ mich bei der Erwähnung von Baclofen wissen: "Davon halten wir hier nichts." - Dort hält man wohl mehr von Selbstbewusstsein zerstörenden Durchhalteappellen mit mindestens 90%igem Rückfallpotential.

Glücklicherweise gibt es das Internet und ich fand dieses Forum. Da wir dicht bei Hamburg leben, hoffe ich, dass es uns auf diesem Weg vielleicht auch noch gelingt, einen Arzt oder Therapeuten zu finden, der uns begleitet. Falls nicht, bleibt uns auch nur der Selbstversuch.

Mein Partner wird sich hier noch selbst anmelden, momentan trinkt er sich aber noch runter, damit er morgen in der Suchtambulanz wenigstens das Oxazepam bekommt. Ich hoffe so sehr, dass dieser Weg ihm (und mir) endlich die innere Ruhe bringt, die wir uns so sehr wünschen.

Falls uns jemand einen Arzt/Therapeuten im Hamburger Raum nennen kann, der Baclofen offen gegenüber steht - bitte unbedingt melden!

Erstmal danke fürs Lesen. Hoffnungsvolle Grüße

Joker(in)

Verfasst: **11 Aug 2010**

Habe hier noch ordentlich gestöbert, bin fündig geworden und habe gerade im UKE angerufen. Prof. Haasen ist bis 19.8. im Urlaub, wird sich dann bei uns melden. Mann, bin ich froh, dieses Forum gefunden zu haben - es ist KLASSE!!!!

Viele Grüße Joker(in)

Verfasst: **12 Aug 2010**

Wir haben heute einen Termin in der Suchtambulanz, um einen erneuten Anlauf zur Entgiftung zu nehmen. Dort gibt man üblicherweise Oxazepam. Anfang des Jahres hatte er das schon einmal bekommen und war dann auch für (wenige) Wochen runter vom Alk. Im Juni kam er dann erneut und bekam nur noch die halbe Dosis damit hat er es dann auch nicht geschafft. Mein Partner ist willensstark, ich habe ihn zimal beim kalten Entzug erlebt. Aber es wird immer schwerer, er kämpft seit 30 Jahren und zur Zeit ist er nach diversen erfolglosen Versuchen, wieder trocken zu werden, mut- und kraftlos. Er braucht momentan die Motivation durch mich, um sich nicht aufzugeben. Ich bin bestimmt keine Mutter Theresa, aber ich kenne meinen Süchtel und weiß, wann ich ihn wie unterstützen kann bzw. muss.

Wie gesagt, die Entgiftung startet heute, der Restalk ist vernichtet und ich denke, ich habe ihn so weit aufgebaut, dass er sich hier auch in Kürze selbst anmelden wird. Das Baclofen ist bereits unterwegs, ich habe gestern abend noch die Versandanzeige bekommen. Und wir werden mit der Behandlung beginnen, sowie das Medikament da ist.

Ich habe inzwischen sehr viel hier im Forum gelesen und die Fallen, die sich gelegentlich auftun, kennen gelernt. Dass wir ohne Zwischenfälle zu dauerhafter Abstinenz gelangen werden, bezweifle ich stark und das habe ich meinem Partner auch so weiter gegeben. Doch wie immer im Leben: Hinfallen ist nicht schlimm, wenn man das Aufstehen danach schafft. Ich glaube, die wenigsten, die hier aufschlagen, sind anfangs fest davon überzeugt, dass sie nie wieder einen Tropfen Alkohol trinken werden. Der Traum vom MT geistert durch die meisten Köpfe - zumal O.A. in seinem Buch ja auch davon berichtet, dass er problemlos 1-2 Gläser Wein trinken kann, das 3. aber nicht braucht. Ich habe hier aber auch gelesen, dass bei Vielen der Wunsch - zur eigenen Überraschung - plötzlich gar nicht mehr da ist. Mein Partner dürfte so ein Kandidat sein und wenn es ihm nicht mehr schwer fällt, dann kann er sicher auch ohne das Teufelszeug leben.

Auf jeden Fall werden wir hier im Forum "angenabelt" sein und ganz sicher auch und besonders in Krisensituationen hier wieder Kraft tanken.

Liebe Grüße

Joker(in)

Verfasst: **22 Jul 2011**

ich wollte mich mal wieder melden, denn wir sind noch da! Zwar wird sich mein Partner nicht anmelden (er will es nicht, möchte überhaupt nicht über das Thema reden, nicht an Alk denken, das "zieht mich zu weit runter", sagt er). Aber er ist - dank Baclofen und der Suchtambulanz im hiesigen Krankenhaus - trocken. Es ist mir gelungen, den behandelnden Arzt in der Ambulanz davon zu überzeugen, sich noch einmal mit Baclofen

auseinander zu setzen. Ich gab ihm die Adresse dieses Forums. Danach war er problemlos bereit, Baclofen in der erforderlichen Menge zu verordnen. Die trockene Zeit begann Ende August. Die wirksame Dosierung liegt hier bei 75 mg.

Im Dezember 2010 ein Rückfall, nicht durch Craving, sondern durch "die gute Gelegenheit", die sich bot: Einige Wochen Urlaub standen bevor. Die wurden bisher immer zum Saufen genutzt. Ich bin sicher, dass ihm da der Kopf in die Quere gekommen ist, alte Gewohnheit, seit Jahrzehnten gepflegt. Baclofen wurde heimlich abgesetzt. Es lief ab wie immer, binnen einer Woche war er wieder bei gut einem Liter Wodka am Tag. Schlafen, trinken, schlafen, trinken. Am 23.12.2010 Neustart mit Baclofen. Und er ist trocken bis heute! Sieben lange Monate, in denen für uns das Leben eine radikale Wendung genommen hat. Wir sind unheimlich dankbar, dass wir diesen Weg gehen konnten. Dazu hat in erster Linie natürlich O.A.s Buch beigetragen, aber ohne dieses Forum wäre es für uns Theorie geblieben. Erst hier fand ich die Möglichkeit, praktische Erfahrung mit Baclofen zu machen. Der Doc in der Suchtambulanz betreut meinen Partner (der inzwischen mein Ehemann ist) noch immer – und er ist inzwischen dem Medikament gegenüber sehr aufgeschlossen!

Tausend Dank an alle, die dieses Forum gestalten!!!

Viele glückliche Grüße

Joker(in)

Verfasst: 14 Jan 2012

Aus gutem (sehr gutem) Grund mal wieder ein Update:

Mein Mann ist nun seit einem Jahr und drei Wochen absolut trocken und darüber mindestens genau so glücklich wie ich. Ich benutze inzwischen auch hin und wieder alkoholische Getränke zum Kochen. Zur Zeit steht eine volle Flasche Sherry auf dem Küchentisch – es berührt ihn nicht im Mindesten. Ich weiß, dass es einen Rückfall geben kann, aber ich fürchte ihn nicht, denn wir kennen jetzt den Weg aus der Hölle.

Tausend Dank Olivier Ameisen und dem Forum hier!!!

Viele Grüße

Joker(in)

Schlagartige / sofortige und vollständige Unterdrückung des Suchtdruckes („anti-craving-effekt“) bezüglich Alkohol und Beruhigungsmitteln durch Baclofen ein Erfahrungs-Bericht.

Um es von vornherein gleich auf den Punkt zu bringen: Seit nunmehr sechs Monaten (also immerhin bereits ½ Jahr) nehme ich Baclofen-Tabletten 10 mg, circa 30 mg pro Tag und habe absolut keinerlei Verlangen mehr „Null-Craving“ nach dem Suchtmittel Alkohol oder sonstigen Beruhigungs-Mitteln.

Meine persönlichen Dosierungsintervalle: 10 – 5 – 5 – 10 mg (...entspricht je einer Einnahme, unterbrochen von jeweils ungefähr sechs Stunden - also: früh Morgens 10 mg - zu Mittag 5 mg – am frühen Abend 5 mg – und zur Nacht 10 mg). Als Nebenwirkung während der ersten Einnahmen beschriebene Müdigkeits-Gefühle traten bei mir im Übrigen ausschließlich und nur bei Beginn der Behandlung auf. Auch nach einer der eher sehr selten erfolgten, sporadischen Dosis-Erhöhungen war die spontan damit auftretende Müdigkeit nur kurz und unproblematisch.

Bei einem wenn überhaupt, dann eher nur sehr selten zu erwartenden Wieder-Auftreten von stark „unklar-diffusen, progressiv angst-motivierten und -assoziierten Unwohlseins-Gefühlen“ und damit möglicherweise verbundenen Craving, wurde von mir die Einzeldosierung ebenso selten und wenn dann immer nur kurzfristig (maximal über einen Zeitraum von etwa ein bis zwei Tagen) bis auf 20 – 30 mg pro Einzel-Einnahme erhöht.

Bis zur Anwendung von Baclofen verordnete, von mir eingenommene Benzodiazepine (beispielsweise Oxazepam, oral / imap-Ampullen, intramuskulär) wurden nach der ersten Woche mit Baclofen gänzlich überflüssig und somit von mir in der Folge einfach weggelassen.

Zu meiner ersten Einnahme von Baclofen kam es primär durch die Lektüre des Buches und Selbsterfahrungs-Berichts von Dr. Olivier Ameisen (Das Ende meiner Sucht), welches mir von meinem Neurologen und Psychotherapeuten - der es wiederum von einem zufriedenen Patienten erhalten hatte - für circa eine Woche zur Verfügung gestellt wurde. Das Buch habe ich mir dann gekauft, und das Wissen an mit der Thematik befasste Interessenten weitergegeben.

Zu mir selbst und zur Beschreibung/Erklärung meines naturwissenschaftlich / marketing-technischen Backgrounds kurz näheres im Folgenden:

Mein Bildungs-Niveau ist die Mittlere Reife und ich bin ein „beruflicher Quereinsteiger“, das heißt: Ich verfüge über die Kenntnisse einer umfangreichen, fast zehn Jahre währenden Ausbildung und Praxis in Biochemie und Molekularbiologie und einer über zwanzig jährigen Berufs-Erfahrung in den üblichen Pharma-Vertriebs- und Informations-Linien. Dies bezieht sich, nach Absolvierung eines Trainee-Programmes, im

allgemeinen auf meine Tätigkeit im Vertrieb und im speziellen als Produktmanager Pharma in enger Zusammenarbeit mit den Bereichen Medizin und Entwicklung eines, weltweit erfolgreich agierenden, süddeutschen Pharma-Unternehmens.

Es folgten weiter etwa drei Jahre währende, wöchentliche psychoanalytische Sitzungen, sowie sonstige, verhaltensorientierte- und tiefenpsychologisch fundierte Interventionen, verbunden mit einem umfangreichem Selbst-Studium von Original-Arbeiten und Büchern richtungsweisender, traditioneller Psychoanalytiker wie beispielsweise S. Freud, C.-F. Jung, Melanie Klein, Hanna Segal, Donald Winnicott, Otto Kernberg und Heinz Kohut (um nur einige der wichtigsten zu nennen). Dieser Umstand, verbunden mit meiner täglichen Arbeit medizinische Literatur zu interpretieren und zu verwerten, hat mir das Verständnis für die Terminologie Ameisens, vor allem jedoch für die seiner flankierenden Literatur-Hinweise und Arbeiten aus renommierten med. Quellen, Magazinen und Büchern sehr erleichtert und rasch vertraut werden lassen.

Weitere, grundlegende Erfahrungen, die ich – außer den bereits genannten – zusätzlich bei Transaktions-Analyse-Verfahren, Gesprächsführung und Konfliktbearbeitung sowie Management-Trainings, mittels gecoachter gruppenspezifischer Prozesse und Aufstellungen erworben habe, möchte ich ebenfalls nicht missen. Ich betrachte diese vielmehr als fundamentale Grundlage, die sich mir im Prinzip erst jetzt mittels Baclofen wirklich erschließt und in ihrer Gänze für mich erlebbar wird.

Ich erwähne das alles auch, weil ich der Meinung bin, dass es für Abhängige – egal welcher Couleur, Stoff- oder auch Nicht-Stoff gebundener Ausprägung – aufgrund der jahrelangen fehlgeleiteten Verhaltensweisen, und damit in Folge auch fehlerhafter, innerer Strukturbildung – von fundamentaler Wichtigkeit ist. Jetzt wird es mittels Baclofen – aller Voraussicht nach – wesentlich leichter, da mal genauer hinzuschauen und dann konkret an sich zu arbeiten. Das dürfte sich mit – möglicherweise später auch nach Baclofen – vor allem deshalb wesentlich einfacher gestalten als zuvor, da nun aus meiner Sicht ein viel zielgerichteteres und genaueres Vorgehen als bisher möglich werden kann.

Von einer Einstellung wie z.B.: jetzt einfach nur Baclofen und dann ganz einfach und bequem wie von selbst, alles Bestens und dann weiter wie gehabt, kann ich nur warnen! Unbearbeitete, fehlleitende Verhaltensanomalien und daraus folgende Beziehungs-Störungen aufgrund innerer, struktureller Defizite, lassen sich nicht einfach mit einem Medikament „egalisieren“ oder gar bequem „wegbeamen“.

Die Voraussetzungen und die Motivation für eine zielgerichtete, erfolgreiche und kritische Arbeit an sich selbst, scheinen sich mit Hilfe dieser Substanz jedoch wirklich deutlich zu verbessern.

Veröffentlichungen zu Baclofen / Sucht-Verhalten sowie Sucht-Mittel generell, Stoff- und Nicht-Stoff gebundener Verhaltensweisen, Abhängigkeiten und Süchte, Zwangsneurosen, Sozio-Phobien, sowie unklare, diffuse angstmotivierte und -assoziierte Störungen oder auch Depressionen, haben mein psychologisches und biochemisches Hintergrund-Wissen geschärft und untermauert.

Ich bin zwar derzeit nicht in Besitz irgendeines „offiziellen Diploms“ oder sonstigen Scheins, traue mir aber aufgrund meines Werdegangs und meiner ganz eigenen, persönlichen Sucht-Entwicklung und Erfahrung über viele Jahre hinweg durchaus zu die Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven sehen und beschreiben zu können. Die Dinge wie sie sich aus meiner Sicht und Erfahrung darstellen, beschreiben und in Diskussionen, Foren oder sonstigen Erörterungen zur Thematik zur Verfügung stellen zu können.

Jetzt aber am besten gleich direkt weiter zu meiner eigenen, ganz persönlichen Abhängigkeit bezüglich Alkohol (und in etwas geringerem Maße wohl auch von Beruhigungsmitteln, im speziellen Benzodiazepinen):

Meine Abhängigkeit von Alkohol entwickelte sich zunächst äußerst langsam innerhalb eines Zeitrahmens von fast dreißig Jahren, mit einer Art „exponentiellen“ Anstieg der konsumierten Menge in den Jahren von 1985 bis 1989. Eine der mittlerweile häufigeren, mehr oder weniger zwangsläufig folgenden Entgiftungen, mündete dann direkt in eine sich anschließende, halbjährige Entwöhnungs-Therapie. Diese letzten circa drei bis fünf Jahre (zwischen 1985 und 1989) entwickelte das Suchtmittel in mir also eine ganz prekäre Eigendynamik, während der schließlich jegliche Versuche einer Selbstkontrolle versagten. Da ich die ganze Menge des Alkohols (circa eine Flasche Wodka pro abend, mit reichlich Schweppes oder Orangensaft) fast ausschließlich am Abend trank, versuchte ich – leider (..oder eher „Gott sei dank“?!) mit nur sehr mäßigem Erfolg - tagsüber mit Benzodiazepinen „über die Runden“ zu kommen und zwangsläufige Entzugserscheinungen zu mildern.

Zunächst aber nahm ich das Suchtmittel Alkohol in Form von Bier oder Wein zu mir, mehr oder weniger erfolgreich und auch eher unbewusst - zur „Selbst-Medikation“ gegen (..unter anderem auch „Entscheidungs“-) -Blockaden, „sozialen Stress“, vermeintlicher Kontaktscheue, Schüchternheit, selbst diagnostizierter Introvertiertheits-Vermutung, sowie gegen meine mitunter sehr massiven - jedoch meist völlig diffusen und unklaren, aber übermächtig erscheinenden Angstzustände (gefühlte auch als „unklare Lebens- und Zukunftsangst“).

An Geburtstagen und sonstigen Feiern schnellte meine Alkohol-Menge rasch mal auf 500 ml bis zu 700 ml härterer Spirituosen (Whisky, Aquavit, Cognac, usw.) steil nach oben. In der Zeit nach meiner halbjährigen Langzeit-Therapie in der Eschenberg-Wildpark-Klinik in Hennef bei Bonn, war ich dann, ab 1990, beinahe sechs Jahre weitgehend trocken jedoch immer mit dem drohenden Gefühl des inneren Damokles-Schwerts eines drohenden Rückfalls und damit katastrophalen Bruchs meiner Abstinenz.

Trotz regelmäßiger, aktiver Teilnahme (etwa zwölf Jahre) in einer offenen Kreuzbund-Selbsthilfe-Gruppe sowie einer dreijährigen psycho-analytischen und verhaltens-Therapeutischen Maßnahmen, wurde dieses Gefühl (Craving) immer drückender und bedrohlicher und führte letztendlich zu tatsächlichen Rückfällen, in immer kürzer werdenden zeitlichen Abständen.

Nach unzähligen weiteren auch „Selbst“-Entgiftungen, ambulanten Kurz-Zeit-Therapie-Versuchen, einer weiteren so genannten „Aufbau- oder Refresher-Therapie“ in Münchwies bei Homburg (3 Monate) und zuletzt

einer Therapie gegen meine Depressionen (med. „Major-Depression“) in der Fachklinik Roseneck in Prien am Chiemsee, war der Erfolg der therapeutischen Maßnahmen gegen meine Depressionen nur gering und die erreichte Abstinenz bezüglich Alkohol mehr als nur wackelig und gefährdet.

Die Einnahme von Baclofen bewirkte bei mir sofort und zwar von Beginn an, eine tatsächlich vollständige Unterdrückung meines Verlangens (Cravings) nach Alkohol, ja sogar eine vollkommene Gleichgültigkeit mitunter sogar Überdrüssigkeit gegenüber der Droge Alkohol. Benzodiazepine wie Oxazepam und andere Tranquilizer erwiesen sich bereits nach wenigen Tagen als völlig überflüssig und konnten rasch - innerhalb kürzester Zeit - ganz von mir abgesetzt werden.

Da ich in der Deutschen Grammatik einfach kein passendes Wort für das Gegenteil von Durst finde, will ich versuchen dieses, für mich neu erlebte Gefühl mittels der folgenden Hilfskonstruktion zu veranschaulichen und zu vermitteln:

Es ist - so wie es sich mir darstellt - ein ähnliches Gefühl, wie dem nach einem guten, opulenten Mahl eben einfach nur noch absolut satt und zufrieden zu sein und keinen Gedanken mehr auf eine weitere, neuerliche, überflüssige und eher zu einem Völlegefühl führende Mahlzeit zu verschwenden.

Zur Dosierung nochmals meine eigene, persönliche Erfahrung, in Verbindung mit den Angaben des Buches von Olivier Ameisen und „sonstigen“ Gebrauchs-Erfahrungs-Berichten:

Wegen möglichen Auftretens initialer Müdigkeit zu Beginn der Behandlung mit Baclofen, grundsätzlich anfangs, die ersten Tage, immer nur niedrig dosieren (circa $3 - 4 \times 5 - 10 \text{ mg} = 3 - 4 \times \frac{1}{2}$ bis 1 Tablette Baclofen 100 Tabletten zu 10 mg) und dann, aus eben diesem Grund, die Baclofen Menge weiter langsam und kontinuierlich steigern (lt. Buch sowie „sonstiger“ beschriebener Anwendungs-Erfahrungen, bis hin zu maximal $3 - 4 \times 100 \text{ mg} = 300 - 400 \text{ mg}/24\text{h}$), bis der erwünschte Effekt einer absoluten Gleichgültigkeit / Überdrüssigkeit, gegenüber der Droge, erreicht wird. Sollten tatsächlich höhere Dosierungen erforderlich sein, empfiehlt es sich von selbst, dann Baclofen 100 Tabletten zu 25 mg zu verwenden.

Baclofen führte bei mir außerdem zu einer gewissen inneren Balance (spüren der sogenannten „inneren Mitte“), weitgehender Angstfreiheit und zu einer Art Basis-Zufriedenheit (kein „Hype“!), verbunden mit einer völlig veränderten, logischer und konstruktiver empfundenen „Traum-Architektur“.

Ein eher sehr seltenes Wieder-Auftreten unangenehmer Unwohlseins-Gefühle war bei mir bislang - wenn überhaupt - dann nicht mehr wie zuvor völlig unklar, diffus und übermächtig („unklare, diffuse progressiv angst-motivierte und -assoziierte Unwohlseins-Gefühle“) sondern jetzt differenziert als z.B. Ärger, Wut oder Frust (= Enttäuschung) andererseits aber auch Freude, Wohlbefinden und Motivation.

„Baclofen-technisch“ soll hier aber auch nicht unerwähnt bleiben, dass eine Verordnung derzeit nur im sogenannten OFF-LABEL-USE (Einsatz in einer nicht zugelassenen Indikation) als „Heilversuch“ erfolgen

kann, bis weitere Entscheidungen von den Kassen getroffen werden. die voraussichtlich mit den Ergebnissen - von den zwei, derzeit laufenden, randomisierten (nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Patienten Doppelblind-Studien an der Descartes Universität / Paris und an der Charité / Berlin zusammenhängen - von den Kassen getroffen werden.

Gebrauchsgewohnheit, Abhängigkeit oder gar Sucht, das (Bedürfnis die Dosis von Baclofen auch noch zu steigern), konnte ich bei mir absolut nicht und nie beobachten – im Gegenteil mußte ich mir immer eher Mühe geben die Einnahme nicht zu vergessen, da - zumindest bei mir - auch nach vergessener Einnahme - kein direktes, sofortiges progressiv-assoziiertes Unwohlsein und in der Folge also auch kein Craving erfolgte.

Unklare, diffuse und archaische, somit überwältigende, unreife Unwohlseins-Gefühle, deren direkte Folge früher massiv auftretendes Craving hervorriefen, wichen bei mir unter Baclofen differenzierteren Gefühls-Wahrnehmungen. Wie beispielsweise - im „Unlust-Bereich“ – dann genauer in Form von „Ärger, Wut, Hass, Kälte, Kopfweh, Schmerz, Übelkeit, Ekel oder Abneigung...”

Differenziertere, reifere Gefühlslagen, die man benennen kann, lassen sich auch genauer, direkter, klarer, zielgerichteter und effizienter beeinflussen. Innerhalb von Einzel- und Gruppen-Therapeutischen Maßnahmen, in Selbsthilfegruppen oder einfach nur durch einen selbst.

Viel besser beeinflussen, als solch unreife, unklare, schlechte und diffus-archaische Allgemein-Befindlichkeiten, und auch ohne die vermeintlich „so umfassende“ Hilfe suggerierenden - im Endeffekt jedoch Leib, Seele und Beziehungen zerstörenden „Allround-Talente“ aus dem schillernden Reich des Alkohols, der Drogen, Stoff-Gebundener und Stoff-Ungebundener Süchte, Abhängigkeiten oder Zwänge.

Das sind also nun meine, noch relativ jungen, für mich aber dennoch schon sehr eindrucksvollen, Erfahrungen mit Baclofen.

Ich danke allen, die mich bisher auf meinem Weg begleitet haben, mir Mut gaben und mir mit Ihrer konstruktiven Kritik weitergeholfen haben. Dazu gehören primär die Mitarbeiter der Suchtberatung der Caritas, die Therapeuten und das beinahe ausschließlich positive Zuwendung gebende Personal im ZfP Bad Schussenried und Weißenau, sowie allen ebenfalls betroffenen „Mit-Streitern“ in den Kreuzbund Selbsthilfegruppen. Und ganz besonders natürlich meinem Therapeuten und Neurologen Dr. H.-J. Schäfer, der mich schon über zehn Jahre begleitet und der mir den Weg zu Baclofen mittels des Buches von Oliver Ameisen eröffnet hat.

Freddy

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-Kreislaufkrankungen.

EB 4 59 Jahre alt, männlich, verheiratet. Beruf: Elektroniker.

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 brauchte immer grössere Mengen um die innere Stabilität aufrechtzuerhalten. Für den Zeitraum von 2-3 Jahren kann ich mich nach heutiger Einschätzung als Abhängiger bezeichnen.

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 medizinische Probleme. 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 am ersten Tag 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 den 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 50mg musste ich nach 3 Wochen aufgrund von Nebenwirkungen abbrechen. Es blieb jedoch bereits von dieser kurzen Behandlung eine gewisse Gleichgültigkeit dem Alkohol gegenüber zurück, mit der ich hätte leben können.

Dachte ich damals, heute weiss ich es besser, nämlich seit dem Einstieg in die zweite Etappe im April 2011. 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 31.25 mg blieb nur eine sporadische Müdigkeit. Da ich jedoch die Hauptdosis in die Abendstunden verlege, komme ich so zu einer angenehmen Einschlafhilfe. 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... 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.

Ich befinde mich in einer für die Baclofen-Therapie idealen Situation. Begleitet von einem Arzt, welcher mit Interesse meinen Weg verfolgt sowie gut unterstützt durch mein privates sowie berufliches Umfeld.

Moderates Trinken ist für mich kein Thema. Ich erlebe nun nach über 9 Monaten Therapie nicht nur die Gleichgültigkeit dem Alkohol gegenüber, sondern zusätzlich eine Art von Abneigung. Ohne es versuchen zu wollen bin ich überzeugt, dass er nicht mehr dieselbe Wirkung ausüben kann.

Trotz dem überraschenden Erfolg muss im Innersten der Wunsch ehrlich vorhanden sein vom Alkohol wegzukommen. Keine Hintertüren in Gedanken freilassen! Baclofen ist stärker als Alkohol und kann diesen Wunsch vollumfänglich erfüllen. Ich möchte es zusammenfassend wie folgt beschreiben:

Der Wunsch mit dem Alkohol aufzuhören ist das Navigationsgerät mit gesetztem Ziel, Baclofen dazu das nötige Fahrzeug dieses Land zu erreichen.

Es bleibt zu hoffen, dass die Fachwelt den Wert dieser Therapie erkennt und deren Verbreitung fördert.

14.Januar 2012

EB 5 Karin weibl., 46 J. Verfasst: **21 Jun 2011**

Nachdem ich nun seit über 6 Monaten Bac nehme, möchte ich euch meine Erfahrungen detaillierter mitteilen. Erst jetzt, wird sich der eine oder andere möglicherweise fragen. Ja, weil ich als ewiger Skeptiker zunächst einmal abwarten wollte, ob der Erfolg von Dauer ist. Nun, nach 6 Monaten erlaube ich mir dann doch etwas Optimismus.

Ich trank ca. 20 Jahre jeden Abend Wein, manchmal Whiskey, manchmal Ramazotti. Die Alkohol-Dosis erhöhte sich immer mehr. Und die letzten Jahre war es dann eher saufen. Ich freute mich auf meinen Feierabend, der aus Saufen und Rauchen bestand. Ich brauchte ein gewisses Pensum, um innere Ruhe und die nötige Bettschwere zu bekommen.

Dass ich alkoholkrank war, kam mir nie in den Sinn. Die Bemerkungen meiner Familie interessierten mich nicht sonderlich; sie hatten vom Hörensagen (mein Sohn) davon erfahren, dass ich jeden Abend trank. Obgleich ich so gut wie nie betrunken war, störte dieses Trinkverhalten meinen Sohn sehr. Die täglichen Diskussionen darum fingen an mich zu stören, aber ich trank weiter. Ich hatte ja sonst nichts mehr; vor Jahren den Job verloren (nicht wegen Alkohol), musste dann aus finanziellen Gründen mein Pferd und die Hunde verkaufen.

Kurz vor Weihnachten 2010 eskalierte es dann. Mein Sohn schmiss die Weinflasche vom Tisch und stritt mit mir wie so oft über mein Trinkverhalten. Ich wollte die Flasche zurück haben, alles andere war mir egal. Ich zeterte und heulte und hyperventilierte, bis ich bewusstlos wurde. Mein Sohn rief dann den Notarzt, der feststellte, dass ich offenbar zuviel getrunken hatte. Das war zwar nicht der Fall, aber egal.

Am nächsten Tag war mir klar, dass ich Alkoholiker bin. Vielleicht war es mir auch vorher schon klar, denn ich hatte mir aus der „Brigitte“ schon einige Wochen zuvor einen kleinen Artikel über Olivier Ameisens Buch herausgerissen. Ich besorgte mir dann das Buch, las im Internet über Baclofen. Ein befreundeter Arzt gab mir dann ein Privatrezept. In der Apotheke meinte die Angestellte, dass ich Baclofen auf Kassenrezept bekomme, schließlich würde ich es ja benötigen und nicht zum Spaß nehmen. Also rief ich meinen Hausarzt an und ließ es mir verschreiben. Er stellte keine Fragen, und so bekomme ich es nach wie vor auf Kassenrezept.

Ich hatte ca. 1 Monat gebraucht, um mit Hilfe von Baclofen meinen Alkohol-Konsum auszuschleichen. Ich dosierte Baclofen nach Beipackzettel bei gleichzeitiger Abdosierung meiner Alkohol-Dosis. Ich mischte mit steigender Menge Mineralwasser bis ich bei null Alkohol angelangt war. Die Baclofen-Dosis war mittlerweile bei 75 mg. Nun traute ich mich an die Abstinenz. Ich hatte keinen Switch, aber ungeheure Willenskraft. Ich wollte weg vom Alkohol und ich blieb weg vom Alkohol. Ich hatte kaum Situationen, in denen ich in Versuchung kommen konnte. Der Stolz, der mich regelmäßig überkam, wenn ich an den Weinregalen vorbeiging, ist deshalb erwähnenswert, da ich noch nie auf irgendetwas stolz war. Inzwischen laufe ich an

den Weinregalen vorbei und bemerke sie kaum noch. Die Gedanken an Alkohol sind weitgehend verschwunden. Moderates Trinken kommt für mich zumindest für eine lange Zeit nicht in Frage, da ich zu große Angst vor einem Rückfall habe. Ich traue mich nicht einmal an einer Weinflasche zu riechen. Ich habe zwar seit längerer Zeit kein Craving mehr, aber Lust auf Alkohol habe ich schon manchmal. Diesen Erfolg werde ich nicht fahrlässig kaputt machen, auf diesen bin ich dann doch ein bisschen stolz.

Nebenwirkungen: Ängste, Panikattacken und Depressionen sind deutlich verringert, Antriebssteigerung, erhöhte Ausdauer, Gewichtsverlust ca. 10 kg (kann ich sehr gut mit leben)

Bei 75 mg Tagesmüdigkeit, nach Dosissenkung auf 62,5 mg kaum noch Tagesmüdigkeit, Geschmacksempfinden metallisch-salzig (kann ich gut mit leben).

Verfasst: 22 Januar 2012

Vor genau einem Jahr, am 23.01.2011, war mein erster alkoholfreier Tag, nachdem ich einen Monat lang Alkohol abdosierte und Baclofen aufdosierte. Dank Baclofen habe ich es geschafft seitdem keinen Tropfen mehr zu trinken, außerdem kein Craving zu erleiden. Entzug mit Craving hätte ich nicht durchgehalten! Mein Wille von dem Teufelszeug loszukommen war allerdings sehr stark, was sicherlich auch einen Teil des Erfolges ausmacht. Ich denke, ohne einen starken Willen, hat man es bedeutend schwerer ganz vom Alkohol wegzukommen. Und die MT-Frage hat sich bei mir nicht gestellt; ich wollte gar nichts mehr trinken und das soll auch so bleiben. Mir fehlt nämlich nichts! Mein abendliches Ritual, Wein und Zigaretten, habe ich insofern beibehalten, als ich den Wein gegen eine Kanne Tee oder Mineralwasser getauscht habe, so musste ich diesbezüglich keine gravierende Änderung meiner Lebensgewohnheiten hinnehmen.

Dass sich mindestens das halbe Leben durch Abstinenz ändert, brauche ich sicherlich nicht detaillierter zu erläutern.

Ich danke Gott, nein, ich danke Olivier Ameisen, dass er uns ein solches Geschenk gemacht hat.

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 verwenden Alkohol in missbräuchlicher Weise.

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

EB 6 Ines, Verfasst: **27 Dez 2009**

Ich habe es zwar geschafft meinen Arzt dazu zu bringen mir Baclofen zu verschreiben, aber ich sitze seit 6 Wochen bei 10 mg / Tag fest. In der Zwischenzeit habe ich auch das Buch gelesen und bin nun fest überzeugt, das mir Baclofen hilft. Ich bin seit 3 Jahren trocken und nehme auch keine Benzos mehr, es ist trotzdem eine Qual.

Ich habe ständig Angstzustände, Panik und starke Depressionen. Ich kann diese ganzen Symptome einfach nicht steuern, alle paar Minuten habe ich eine andere Gefühlslage und Früh ist es ganz schlimm. Auch ich habe alles durch. Nicht zählbare Entgiftungen, 3 Entwöhnungsbehandlungen, Delirien, epileptische Anfälle, Halluzinationen, Entspannungstechniken, Psychotherapie, Psychopharmatika.

Seit 3 Jahren wohne ich in einem Heim und ich weiss, wenn die Symptome der Angst, Panik und der Depression nicht mehr so stark wären, dann würde ich sofort wieder in eine eigene Wohnung ziehen. Ich will nicht mein ganzes Leben in einem Heim verbringen.

Immerhin ging es mir ja schon besser, als mir mein Arzt Baclofen verschrieben hat. Nun muß ich weiterkämpfen.

Verfasst: **07 Okt 2010**

Nachdem ich heute vormittag vor Unruhe und Panik fast gestorben bin, hat sich endlich dieser lange, manchmal unerträgliche Weg nach Bac für mich nun zum Positiven entwickelt. Die Ärztin hat mein Buch von Ameisen gelesen und sie unterstützt mich ohne Kompromisse. Ich bekomme Bac auf Kassenrezept, habe es vorhin in der Apotheke abgegeben und kann es morgen früh holen.

Ich kann es immer noch nicht fassen, aber nach 10 Monaten Kampf habe ich endlich gewonnen. Da ich inzwischen auch einen großen Bandscheibenvorfall habe, hilft mir Bac natürlich gleich doppelt. Muß mich allerdings zusätzlich noch auf Schmerzmittel einstellen lassen. Alles wird gut, man darf bloß nicht aufgeben. Die Ärztin will es bei mir auch mit Lyrika ausprobieren. Habe aber keine Ahnung, wie das wirkt. Im Moment nehme ich ja schon eine ganze Weile Seroquel, Bespar und Mirtazapin (hilft bei mir gar nicht gegen die Unruhe). Innerhalb eines Quartales brauche ich nur anzurufen, und sie schickt mir ein neues Bac-Rezept. Was will ich mehr, es hat sich gelohnt, nicht aufzugeben.

Verfasst: **10 Okt 2010**

Es grenzt an Wunder ...

Habe gestern 6.40 Uhr und 12.10 Uhr je 12,5mg Bac genommen, war immer noch etwas aufgedreht. Seit gestern Abend bin ich ja nun wieder im Heim, man hat mich nur gefragt, wie viel ich von Bac nehme. Wegen der Bandscheibe werde ich mich hier im Krankenhaus behandeln lassen in der Neurologie (Schmerzmitteleinstellung mit Hilfe Baclofen). Baclofen ist muskelentspannend, lindert bei 25mg/Tag bei mir jetzt schon die Schmerzen.

Und ... das schönste ... bin heute gegen 6 Uhr aus dem Bett gesprungen (mit kaputter Bandscheibe) und habe in einer Art Unruhezustand festgestellt, das ich von 22 Uhr bis 6 Uhr tief und fest geschlafen habe, das erste Mal seit 7 Jahren.

Habe gleich wieder die 12,5mg genommen, bin inzwischen schon 1 h spazieren gewesen und fühle mich jetzt einfach nur so schön entspannt.

Verfasst: **19 Jan 2012**

Es ist bestimmt schon ein Jahr her, dass ich etwas geschrieben habe. Ich habe meine langjährige Neurologin von Baclofen überzeugt. Seitdem nehme ich 40mg/Tag und habe nach wie vor das Ziel, es bis an mein Lebensende zu nehmen. Durch Bac habe ich keine Angst, Panik, Unruhe und Depris mehr, demzufolge habe ich auch keinen Grund mehr zu trinken oder mir Benzos zu verschaffen.

Am 23.12.2011 habe ich es geschafft, endlich wieder in eine eigene Wohnung zu ziehen.

Ich habe eine Miezkatze, neben meiner unbefristeten Erwerbsminderungsrente eine geringfügige Beschäftigung und ca. 5 bezahlte Ehrenämter, einen Super-Sohnematz und, und ... Obwohl das letzte Jahr ganz schön stressig war, mich hat nicht's aus dem Gleichgewicht gebracht, mir geht es einfach Super, also warum sollte ich Bac absetzen oder höher dosieren?

Aus heutiger Sicht kann ich nur sagen, hätte man mich vor 22 Jahren bei meiner 1. Entwöhnungsbehandlung (2,5 Monate) statt auf Campral (Wirkung 0) auf Bac eingestellt, wäre mir vieles erspart geblieben. Würde man alkoholauffällige Menschen sofort mit Bac behandeln, wären Arztpraxen und Krankenhäuser entlastet. Eine Entwöhnungsbehandlung würde ich trotzdem vorschlagen, damit man die Materie und die Zusammenhänge erst mal kennenlernt und um während der Entwöhnung auf Bac einzustellen, die Zeit reicht dafür. Nicht wie bei mir mit unzähligen Entgiftungen, 2 abgebrochenen Entwöhnungsbehandlungen usw. Die letzten 17 Jahre habe ich mich doch meistens nur in irgendwelchen Einrichtungen herumgetrieben, hätte mir alles erspart werden können.

EB 7 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 5mg 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 5mg 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 10mg 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 50mg 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 50mg Baclofen dosieren zu „dürfen“, was

wollte ich mehr. Meine persönliche Grenze fand ich bei 45mg in wirklich belastenden Situationen. Meine durchschnittliche Dosis bewährte sich bei 35mg/ 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

*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 8 E., 53 J., weiblich, Kauffrau

Zu Beginn etwas über mich und meine „Alk-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 entflohe 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 lallte 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 hab 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 Gesundung, 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 Gesundung 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

Die Berichterstatteerin rief mich im Juli 2012 an und erzählte mir sie hätte Baclofen seit 3 Monaten ausgeschlichen und abgesetzt. Es geht ihr nach wie vor wie zuletzt beschrieben. Wir bleiben in Kontakt.

Friedrich Kreuzeder

EB 9 Männlich, 58 Jahre

Ich war seit 1992 mehr oder weniger regelmäßiger „Gast“ bei Entgiftungsbehandlungen. 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 – weiß ich schon). Mein erster Arzt sagte mir bei meiner zweiten Entgiftung: „Komm immer wieder wenn es Dir schlecht geht (also zu viel Alkohol und ich nicht mehr aufhören kann), 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 usw. Heutzutage geht das nicht mehr. Aber aus dem Spiegeltrinker der ich war, wurde später ein Quartalssäufer... Das passte dann zu den zeitlich größeren Entgiftungsabständen.

Versucht hatte ich alles, was möglich war. 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 soff dann, manchmal auch etwas später, weiter.

Trotz dieser sehr schlimmen und leidvollen Erfahrungen muss ich hier mal unbedingt allen Alkoholikern Mut machen: Steht immer wieder auf – resigniert nicht – steht auf und geht Euren Weg – nicht liegenbleiben!

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 10mg 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. Aber mein Optimismus hatte ja wohl 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 ist 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 weiteres trinken. 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.
- Neue Hobbys kamen bei mir dazu, die den „Freiraum“, in dem ich früher gesoffen habe, ausfüllen.
- 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.

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 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 10 Männlich, 27 Jahre

Ich hatte die Gedanken eines Nicht-Alkoholikers. Zum ersten Mal seit diesem ersten Bier im Park ...

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 Spazierengehen 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 so schlecht. Es war gut gekühlt und betäubte bei prallem Sonnenschein und leerem Magen meine Geschmacksnerven sehr schnell.

Und natürlich verfehlte es seine Wirkung nicht: Auf einmal war alles 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.

Und dieses Erlebnis markierte den Anfang einer langjährigen Selbsttherapie meiner Angststörung/ „sensiblen Persönlichkeit“ mit Alkohol.

Zwischen 15 und 17 habe ich täglich ab etwa zwei Uhr mittags damit begonnen mich „abzuschießen“. Das ging auch immer bis in die Abendstunden exzessiv weiter. 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. Ich wohnte dann eben für ein paar Tage in diesem Jugendclub, der mich mit meinem Suchtmittel versorgte. Bier und Wein waren die Konstanten meiner Jugend. Ich warf das Gymnasium mitten in der Oberstufe hin.

Ich wollte den Alkohol wieder unter Kontrolle bringen. Aber es klappte leider nicht. Ich versuchte „kontrolliertes Trinken“, zählte Maßeinheiten, verzehrte mich unter Woche nach dem erlaubten "Trinken am Wochenende". Und wurde doch immer wieder schwach. Es klappte nicht. Ich las Bücher: „Lieber schlau als blau“. „Wege aus dem Alkohol“. Und wie sie alle hießen. Es half mir nicht.

Mit 25 Jahren war ich dann „gefährdeter Konsument“. Ich trank jeden Abend eine Flasche Wein oder etwa 5 x 0,5 Liter Bier. In Gesellschaft weit mehr und wenn es sich ergab am Wochenende auch morgens ein „Konterbier“.

Manch einer mag über diese Menge lachen. Aber mittlerweile ist mir eine Sache völlig klar: Nicht die Menge macht den Alkoholismus aus, sondern das Craving. Hast Du erst mal Craving – also den Sauftrock – dann spielen Dosis oder die Umstände Deines Alkoholkonsums keine Rolle mehr. Die Toleranz Deines Körpers gegenüber Alkohol wird sich automatisch immer weiter steigern – und mit ihr auch die Dosis. Aber Alkoholiker bist Du schon sehr viel früher geworden: Nämlich ab dem Zeitpunkt, an dem Du das erste Mal Craving verspürt hattest. Und selbst, wenn es nur ein regelmäßiges: „Ich freu mich schon auf das Wochenende, da schieß ich mich richtig weg!“ war.

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 15kg 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 <http://alkohol-und-baclofen-forum.de>.

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 10mg 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 25mg 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. Es war kein Widerstehen. Auch wenn unbewusst (oder bewusst) der ein oder andere mir „ein Bier mitbrachte“ oder „es zufällig schon für mich geöffnet hatte“ 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 Cravingkarriere 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?).

Persönlich finde ich es schade, dass man Schnaps, Bier und Wein an jeder Ecke kaufen kann und Baclofen so schwer zu beschaffen ist, wo es doch so vielen Menschen helfen könnte. Übrigens auch denjenigen, die merken, dass sie bereits in der Abwärtsspirale sind und denen – nur, weil sie noch nicht unten angekommen sind – derzeit nicht ausreichend geholfen wird.

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 75mg Tagesdosis gewesen. Ich persönlich würde es jederzeit wieder so machen.

Baclofen hat mir die Angst vor dem Alkohol genommen. Die Spirale geht jetzt nicht mehr ausschließlich abwärts. Baclofen hat mein Leben gerettet.

EB 11 Weiblich

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, geschrieben am 24. Januar 2010.

Er beschreibt in etwa meine Ausgangsposition. Ein paar ergänzende Stichworte zu meinem Suchtverlauf möchte ich hinzufügen. Erste Vollrausche 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 einstellendem 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 etwas reduziert in den folgenden Monaten. 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...

Also: Gelassen bleiben und sich „moderat“ freuen über die neuen Möglichkeiten.

Zuletzt ist mir der noch wichtig: Gib Deinem Leben die Hand und lass Dich überraschen, welchen Weg es mit Dir geht.

EB 12 Weiblich, 47 Jahre

Und das Unglaubliche trat ein: nach der ersten Tablette verspürte ich keinerlei Anreiz mehr, Alkohol zu konsumieren.

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, dass, würde ich so weiter machen, ich meine Gesundheit vollends in den Ruin treiben würde.

Zufällig hatte ich bereits vor Jahren aus der Presse von einem französischen Arzt, Prof. Dr. 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 dieses Baclofen an sich selbst ausprobierten. Die Entwöhnungsindustrie (ich muss sie leider so nennen) verteuft 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. Es gebe nur einen funktionierenden Weg, um vom Alkohol loszukommen, nämlich der übliche: Entgiftung, dann Langzeittherapie und Selbsthilfegruppen (AA; Guttempler, sonstige) und das lebenslange Bekenntnis, immer nur ein Glas von seiner Sucht entfernt zu sein.

Da ich selbst aus dem "sozialen Bereich" komme, wusste ich aber auch um die Erfolgsraten solcher Therapien. Die Träger selbst geben keine Erfolgszahlen heraus (warum nicht?). In mühevoller Kleinarbeit versuchte ich, die Erfolge dieser Therapien zu eruieren - und kam zu einem erschreckenden Ergebnis: nach 2 Jahren sind nur 10-20% der Therapierten noch abstinent.

Was sie immer wieder in den Suchtkreislauf treibt/trieb, ist das Suchtverlangen - das sogenannte Craving.

Die biochemische Seite der Sucht also.

Dieser Gedanke allerdings wird noch bis heute von Angehörigen konventioneller Abstinenzbehandlungen massiv bekämpft. Nur der eigene Wille solle es sein, der aus der Abhängigkeit hinausführt.

Ein erstaunlicher Gedanke, wenn man bedenkt, dass Sucht ja als Erkrankung 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 Forumsmitglied brachte mich auf den Gedanken, es doch einmal auszuprobieren. Mein Leidensdruck war mittlerweile doch stark angestiegen.

Ich ging zu meinem Hausarzt, der meine Geschichte kennt (Vertrauensverhältnis) und sagte, ich würde dieses Baclofen gerne einmal ausprobieren. Er willigte sofort ein, da er auch meine Verzweiflung schon bemerkt hatte in Phasen, in denen es mir nicht gut ging.

Ich informierte mich in diesem Baclofen 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 (ging lange nicht mehr, diese agitierte mich, zumeist in Richtung Depressivität). Mein Geschmacksempfinden wurde intensiviert, ich fühlte mich, als sei ich lange Zeit mit 200 Stundenkilometern

über die Autobahn gebettet. Nun, ausgestiegen, nahm ich auch 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 zwei, drei Wochen gingen diese höchst erfreulichen Nebenwirkungen leider wieder in normalen Bahnen weiter. Entweder ich hatte mich daran gewöhnt oder es waren wirklich Anfangswirkungen, in jedem Fall waren es gute Erfahrungen. Es gab mich noch: Die, die ich von früher her kannte.

Nach einigen Wochen der Gedanke: "och, jetzt könntest du ja mal ausprobieren, wie so ein Piccolo jetzt käme", es hätte ja keine Konsequenzen. Gedacht getan. Ich trank einen, den zweiten schüttete ich halb wieder weg - früher undenkbar.

Das wiederholte sich noch zweimal im Verlauf von 6 Monaten, dann war ich wieder bei fünf. Oha ... Hinzu kam, dass Alkohol in Verbindung mit Baclofen bei mir sehr sedierend wirkte, als summierte sich die Wirkung, ich wirkte nach zwei Piccolo völlig betrunken (Beobachtungen meines Mannes).

Für mich ergab sich daraus die Konsequenz, dass zumindest in meinem Fall Baclofen nur in Kombination mit Abstinenz funktioniert. Ich wolle schlichtweg keine weiteren Risiken mehr eingehen. Bis heute (nun nehme ich Baclofen seit 7 Monaten) trinke ich keinen Alkohol mehr.

Es ist nicht so, dass alle Gedanken an Alkohol weg sind, sporadisch der Gedanke "och, jetzt einen Piccolo" kommen hin und wieder, ich merke gerade, dass das immer seltener der Fall ist, aber ich spüre eine Entscheidungsinstanz in mir, die mir erleichtert und ermöglicht, dies im Vorfeld auszubremsen, 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, wie ja beschrieben, auch praktisch.

Nun zu den Nebenwirkungen.

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. Seit Beginn der Behandlung. Da es mir sehr wichtig war, Baclofen weiter zu nehmen, habe ich mich in Behandlung begeben, die Schlafstörung wurde mit einem Schlafmittel (Zolpidem) behandelt.

Was mehr oder weniger gut funktionierte. Seit Wochen schlafe ich nun wieder sehr schlecht bis gar nicht.

Diese Nebenwirkung ist wohl nicht allzu häufig, die meisten Leute, mit denen ich mich ausgetauscht hatte, schlafen mit Baclofen besser.

Nachtrag: seit nunmehr zwei Wochen nehme ich kein Baclofen mehr. Der Gedanke an Alkohol ist immer noch weit weg, der Gedanke, mir Alkohol einflößen zu wollen, erscheint mir immer noch absurd.

EB 13 Männlich, 25 Jahre

Es war kein Vergleich zu den abstinenter Versuchen zuvor. Nicht mehr so ein Kampf, es fiel einfach leichter.

Ich hatte eine erfüllte Kindheit, die nichts vermissen ließ. In der Pubertät fingen die Dinge dann aus dem Ruder zu laufen. Nach außen wirkte immer ich 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 krank melden.

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 Nahhinein 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 Filmrisse, 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 Entzugerscheinungen so groß, dass ich das Haus ohne Alkohol nicht mehr verlassen konnte.

An Arbeiten 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 6-7 Wochen abstinent zu bleiben und wohne auch wieder alleine, 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 www.alkohol-und-baclofen-forum.de, 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 Albträumen 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 zurück geworfen 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.

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

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

EB 14 Männlich, 56 Jahre

Ich bin verheiratet und habe Kinder. Ich habe einen akademischen Abschluss (zum Teil im Ausland erworben) und arbeite festangestellt und freiberuflich in einem kreativen, abwechslungsreichen Medienberuf, 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 22:00 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 2003 und in 2001 hatte ich auf Anraten der Hausärzte zwei reibungslos verlaufende stationäre, je zehntägige Entgiftungen mit Distanerlin durchführen lassen.

Vor etwa einem Jahr, im Sommer 2010, merkte ich, dass es mir mit 0,25 l Schnaps und ca. 4 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 in der Nähe meines Wohnorts 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. Schon vorab bahnte ich eine Verhaltenstherapie an und telefonierte mit Selbsthilfegruppen vom Blauen Kreuz und den Guttemplern. Zu keiner dieser Selbsthilfegruppen (SHG) habe ich je die Kurve gekriegt, inzwischen bin ich froh und glücklich darüber.

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. Sie hatte ihr Handwerk in der ausgegangenen DDR gelernt, einige ihrer misstrauischen Routinen waren mir auf Dauer zu rigide, in der Branche, also unter anderen Therapeuten, gilt sie zwar als gut, aber auch als „sehr tough“.

Für mich waren als solch empfundene „DDR-Methoden“ (übergroßes Misstrauen, unverhältnismäßige Härte in der Artikulation, Desinteresse an typisch westlichen Gewohnheiten, sogar eine gewisse Sprachbarriere) auf Dauer nichts. Bald setzte der bilateral geordnete Rückzug ein. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich jedoch schon einiges von ihr gelernt, auch wenn die Mauer zwischen uns immer höher wuchs.

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 auf einer deutschen oder englischen Seite 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 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. Dafür benutzte ich ein Dosierungs- und Ausschleichschema einer renommierten US-Suchtklinik, nahm mir drei Tage teilweise frei, so dass ich von zu Hause aus arbeiten konnte und nicht Auto fahren musste. Ich achtete auf Atmung, kontrollierte regelmäßig den Blutdruck, schlief viel und

fragte auch Angehörige nach deren Eindruck; ein bisschen Zittern, ein bisschen Stress, etwas schnellerer Puls, aber der schon am zweiten Tag erstmals wieder klarere Kopf machte die kleineren Entzugserscheinungen wett.

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 Arznschrank. Ich war vollkommen ruhig und frei von Alkoholdruck, 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 Leichtsinne. Ganz im Gegenteil: Es motiviert mich abstinenter 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 und noch verschärfter morbider BMI. Zerstörte Sexualität, Magen-Darm-Beschwerden in Richtung Reizdarm, tagelange Flatulentien. Unleidiges Auftreten, das einmal zum Ausschluss im Forum führte. Sprachartikulationsstörungen. Sehstörungen – das Gefühl, die natürliche Augenmotilität verloren zu haben (große Probleme beim Lesen oder bei aktiver Verkehrsteilnahme), trockene Haut, tageweise schwere Schmerzen an operierten Hüftknochen, 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 nun wieder beendet habe.

Im Forum werden Nebenwirkungen mitunter tendentiell 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.

Heutzutage 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 Abenteuerurlaub, zum Beispiel für mich ungewöhnliche schwierige Motorradtouren.

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 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. Das Forum wird fast ständig von einem bestimmten kompetenten Moderator und Coach betreut, der sich im Forum besonderer Beliebtheit erfreut und äußerst gut mit BAC, und dessen aktueller Akzeptanz auskennt, der auch in der wissenschaftlichen Literatur bewandert ist. Andere

übernehmen Teilmoderationen und Teilaufgaben. Viele Betroffene stellen sich vor und führen einfach Tagebuch. Schnell kommt es vor, dass einem Betroffenen im Forum eine bestimmte Tätigkeit zuwächst, deren Erledigung ihm hilft und damit dem gesamten Forum.

Ein Alleinstellungsmerkmal dieses Forums ist die internistisch fachärztliche Begleitung mit potentem Suchtmedizinischem Hintergrund, ohne die das Forum schätzungsweise höchstens halb so viel wert wäre. Die ärztliche Seite ließe sich noch steigern, denn mindestens ein zweiter einschlägig vertrauter Mediziner ist im Forum aktiv, er hält sich zurzeit aber meist vornehm zurück.

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 ihre soziale 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. So lockend die Anonymität ist, sollte sie nicht verführen, das Bild von sich selbst allzu schillernd und enigmatisch zu entwerfen. Ein persönliches Mimikry zu pflegen mag prickelnd sein für den Handelnden, sein Wert für sich selber und für andere und für das Forum sei an dieser Stelle vehement in Frage gestellt.

Ich kann mir im Forum immer am besten selbst helfen, wenn ich so ungeschminkt und offen wie möglich die Wahrheit sage, so schwer diese auch zu verkraften sei. 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 zum Beispiel) werden zunehmend ernster genommen; für sie könnte es im Forum bald eine eigene Rubrik und Lobby geben.

EB 15 Männlich, 58 Jahre,,

berufstätig und habe Familie. Seit 30 Jahren trank ich Alkohol in gesundheitsgefährdenden Mengen. Täglich 5-7 Flaschen Bier, selten mehr noch seltener weniger. Seit etwa 10 Jahren weiß ich, daß ich daran etwas ändern muß.

Ich besorgte mir Diazepam und hatte einige trockene Phasen von etwa 3- 6 Wochen. Das Diazepam dosierte ich zu Anfang bis zu 3 x 10 mg und schlich dann recht schnell wieder aus. Es kam wie es kommen mußte, auch das Diazepam nahm ich dann über etwa 5 Jahre regelmäßig, meist 5 mg/ Tag.

Ich litt auch unter Depressionen und zeitweisen Angststörungen.

Ich suchte Anfang letzten Jahres nach Möglichkeiten ambulant trocken zu werden und stieß zufällig auf das Thema Baclofen vs. Alkohol und schnell auf dieses Forum. Mitte letzten Jahres entschloß ich mich auch diesen Weg zu gehen und besorgte mir Baclofen.

Entgegen den Empfehlungen hier, dosierte ich innerhalb von 10 Tagen auf 3 x 20 mg und kurz darauf auf 3 x 25 mg Baclofen. Die Nebenwirkungen die dann eintraten waren teils ganz heftig. Um nur einige hier zu nennen : starke Akkomodationsstörungen, Nackensteifigkeit-schmerzen, Kopfschmerzen, zu Anfang Euphorie, dann Depressionen, starker Harndrang, unwillkürliches Nervenzucken an Extremitäten, Tagesmüdigkeit und das ständige Gefühl mich in einem Wattekokon zu befinden, Gewichtszunahme, übermäßiges kritisches Verhalten gegenüber Mitmenschen.

Ich gewann allerdings: Durchschlafvermögen, Ausgeschlafenheit, Energie mehrere Sachen auf einmal zu erledigen, kein Schwitzen und Zittern mehr, keinen Craving mehr (Trinkwunsch ist etwas anderes), morgens nüchtern zu sein, bessere Leberwerte und dadurch natürlich viel besseres Wohlbefinden, innere Ruhe.

Am Anfang meiner Baclofeneinnahme nahm ich für etwa 5 Tage noch ca. 10 mg Diazepam um Entzugserscheinungen zu mildern. Ich trank von Anfang an keinen Alkohol mehr. Das Diazepam setzte ich dann ab und hatte keinerlei Bedürfniss mehr danach und habe seitdem auch nie wieder etwas davon eingenommen. Schier unglaublich für mich!

Während der ganzen Zeit hatte ich nur zu Anfang etwas Craving und kompensierte das mit einer geringen zusätzlichen Menge Baclofen als "Notration".

Das Baclofen nahm ich etwa 8 Wochen auf dem Niveau von 75 mg/ Tag. Danach schlich ich ganz langsam aus, so daß die gesamte Therapie etwa 5 Monate gedauert hat.

Das ging dann etwa 2 Monate gut, ich trank keinen Alkohol und nahm kein Baclofen mehr. Ich hatte kein Craving aber dann wurde ich übermütig und gab meinem Trinkwunsch nach, ich wollte einfach die Probe aufs Exempel machen. Ich trank einige Bier und viele Tage darauf nichts. Ich dachte mir, das klappt ja gut und wiederholte das einige Male ohne Probleme. Dann ergab es sich, daß aber mehrere Feierlichkeiten aufeinander

folgten und ich auch mehrere Tage etwas trank, so ca. 4-5 Bier/ Tag. Danach wollte ich selbstverständlich wie schon fast gewohnt aufhören und merkte, daß ich mit einem Schlag wieder richtige Entzugerscheinungen wie Schwitzen, leichtes Zittern und Kopfschmerzen bekam, meine Laune war desolat. Ich dachte mir, das darf nicht wahr sein und begann sofort wieder mit Baclofen 3x 5 mg. Diese Dosierung behielt etwa 4 Monate bei und konsumierte in dieser Zeit ganz selten Bier. Die Erfahrung Baclofen und Alkohol war mir nicht bekannt und ich wunderte mich, daß ich Alkohol viel besser vertrug und tags drauf völlig ohne alkoholische Nachwirkungen war. Das machte mich dann doch sehr stutzig und las mich nochmal intensiv durch das Forum und stellte fest, daß es wohl eine Wirkung des Baclofens sein konnte. Ich wollte aber auf keinen Fall meinen Alkoholkonsum mit Baclofen verharmlosen und trank wieder über einen längeren Zeitraum gar nichts. Diese geringe Baclofendosierung bewirkte bei mir aber immer noch eine gewisse Tagesmüdigkeit, heftige Akkomodationsstörungen, Harndrang und dieses Kokongefühl. Je länger ich das Baclofen einnahm, um so heftiger wurde es und um so mehr störte es mich. Ich setzte es vor 3 Monaten wieder ab und fühlte mich blendend.

Seitdem trinke ich absolut selten mal 2 Bier und lass es auch dabei ohne damit irgendwelche Probleme zu haben. Ich bin der festen Überzeugung, mit den Erfahrungen die ich in den letzten 15 Monaten gemacht habe, dies auch weiterhin so zu schaffen. Alkohol spielt in meiner täglichen Denke überhaupt keine Rolle mehr, der Beschaffungsdruck ist seit langer Zeit einfach weg. Vor etwa einer Woche kaufte ich mir 2 Bier um sie dann abends zu trinken. Am Morgen drauf standen sie immer noch im Kühlschrank, ich habe sie einfach vergessen und fand es toll.

Bin jetzt seit so langer Zeit ohne Craving, das war vor 15 Monaten für mich unvorstellbar, es fühlt sich an wie neu geboren.

Für mich ist die Baclofen vs. Alkoholismus Therapie eine einzige Erfolgsstory und ich bin Oliver Ameisen und diesem Forum unendlich dankbar.

Ich wünsche allen hier den gleichen Erfolg !