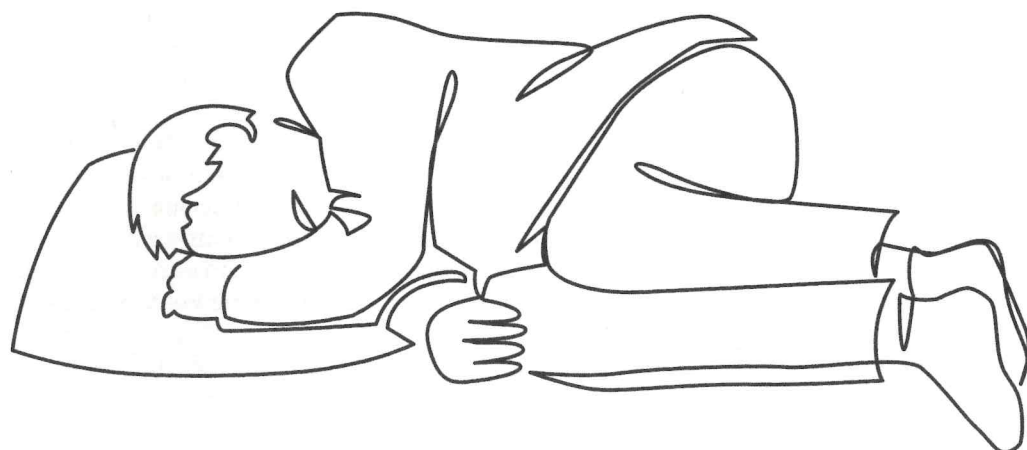




In Watte gehüllt

*In psychischen Krisen helfen **BENZODIAZEPINE** ganz schnell, machen aber ebenso schnell abhängig. Betroffene erzählen, wie man in die Sucht hineinschlüpft – und wieder herausfindet.*



Von Nina Brnada

Schon seine Mutter hatte die kleinen Pillen in ihrem Arsenal, erinnert sich Max. Nicht nur sie nahm sie ab und an, sie verabreichte sie auch ihrem Teenagersohn. Wenn er vor Schularbeiten angespannt war, drückte sie für ihn ein Stück aus der Blisterpackung heraus, „gegen die Nervosität“, wie der heute 50-Jährige sagt. Dass seine Geschichte ein wenig so klingt wie die Zeilen des weltberühmten Rolling-Stones-Liedes „Mama’s Little Helper“, darüber muss Max schmunzeln – er kannte das Lied nicht. Später im Studium und danach im Job, in Momenten, die ihn besonders forderten und wo er „performen musste“, nahm er die Pillen auch. „Es erlöst dich, du lebst parallel zu dem, was dich normalerweise aufreiben müsste, aber es eben nicht tut.“ Früher, sagt er, warf er vielleicht alle paar Wochen eine Tablette ein, wenn er wusste, es steht ein anstrengender Tag mit Präsentationen und viel Smalltalk an. Das Pulver war ein hilfreicher Begleiter, aber nichts, ohne das es Max nicht auch geschafft hätte, ist er überzeugt. Erst eine schwere Krise im Job katapultierte die Substanz ins Zentrum seines Alltags. Mamas Pillen nahm er nun jeden Tag – und das tut er mittlerweile seit zwei Jahren.

Max heißt eigentlich anders und will nur unter Zusicherung strengster Anonymität darüber reden, was ihm langsam dämmert, und worum er sich immer noch mit Galgenhumor windet: „Mir geht es eh gut – ich hab mir ja ein Benzo reingehaut.“ Ob er süchtig ist? Max wiegelt über einer Tasse doppelten Espresso ab und wird ernst: „Es würde mich ein mulmiges Gefühl beschleichen, wenn ich mir vorstellen müsste, ich bekomme die Tabletten nicht mehr.“

Die Pillen, die Max jeden Tag nimmt, sind keine harmlosen Pflanzendrogen, sondern verschreibungspflichtige Benzodiazepine, die angstlösend, beruhigend und muskelentspannend wirken. Benzodiazepine sind Tranquilizer, die viele Anwendungsbereiche haben und deren Wert für die Medizin unbestritten ist. Vor allem in Krisensituationen sind sie oftmals Rettungsanker, denn sie wir-

ken schnell. „Das Problem ist nicht die Dosis, sondern die Einnahmedauer“, sagt Christian Korb, Psychiater, Leiter des Referats für Substitutionsfragen in der Ärztekammer und Suchtbeauftragter des Landes Niederösterreich. Länger als maximal vier Wochen sollte man Benzodiazepine nicht einnehmen. Denn sie machen schnell süchtig. Und zudem: „Der Entzug von Benzodiazepinen ist deutlich intensiver spürbar und länger anhaltend als von manchen Opioiden“, sagt Walter North, ärztlicher Leiter der Suchthilfestelle Dialog in Wien.

Versteckte Sucht

Die Coronapandemie hat ein Schlaglicht auf Jugendliche geworfen, die mithilfe von Benzodiazepinen, die sie sich illegal im Netz oder auf der Straße besorgten, in Parks und auf Bahnhöfen in die Benzo-Sucht abrutschten. Die Pandemie hat dies zum Teil auch stark begünstigt. Unterbelichtet jedoch ist die Sucht vieler unauffälliger Bürgerinnen und Bürger, die Benzodiazepine von ihren Ärzten verschrieben bekommen und die kleinen Pillen beim Samstagseinkauf nebenher in der Apotheke besorgen. Und die jahrelang unbemerkt damit leben.

Die Sache ist nicht ungefährlich, denn der Körper verlangt nach einer gewissen Zeit nach mehr; die Substanz kann die Gehirnfunktion beeinträchtigen, man wird vergesslich und kriegt viele Alltagsaufgaben nicht mehr auf die Reihe. Einfach aufhören ist für viele sehr schwer, sagt Korb. Nicht nur wegen der Angstzustände, die über einen kommen, nachdem die Wirkung ausbleibt, die einen „wie in einen Wattebausch hüllt“. Alles werde laut und grell, viele fühlen sich ungeschützt. Es ist auch nicht ungefährlich: „Je nach Dosierung kann ein abrupter Stopp epileptische Anfälle auslösen.“ Der Weg heraus ist lang und geht am besten mit einer schrittweisen Reduktion.

Experten fordern mehr Daten

Während es zu illegalen Substanzen Datenmaterial gibt, diverse Reports, nationale wie internationale, tappt man bei diesem Thema weitgehend im Dunkeln. „Über Kokain wissen wir

mehr als über Benzodiazepine“, sagt Martin Busch, Abteilungsleiter des Kompetenzzentrums Sucht bei Gesundheit Österreich, dem nationalen Gesundheitsforschungsinstitut. Früher sei man davon ausgegangen, dass bis zu 200.000 Personen von Benzodiazepinen abhängig sind. „Das waren grobe Schätzungen, basierend auf Bevölkerungsbefragungen. Vertiefende Analysen haben aber ergeben, dass unter rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln sehr Unterschiedliches verstanden wird. Fazit ist: Wir wissen eigentlich nicht, wie viele Menschen damit ein Problem haben, deswegen wird in Fachkreisen auch von der ‚versteckten Sucht‘ gesprochen“, sagt Busch. Psychiater Korbelt schätzt, dass mehr Menschen von Benzo abhängig sind als von Cannabis, aber weniger als von Alkohol.

Einige Zahlen gibt es. Sie sind zwar nur eingeschränkt zu deuten, zeigen aber einen Abwärtstrend: Laut dem international agierenden Gesundheitsforschungsunternehmen IQVIA sind im Jahr 2015 circa 4,7 Millionen Packungen Benzodiazepine über den Ladentisch gegangen, zehn Jahre später waren es um eine Million weniger. Dagegen sind im gleichen Zeitraum die Verkaufszahlen von Psychopharmaka insgesamt von 17 Millionen auf 19 Millionen Packungen gestiegen.

Auch der Dachverband der Sozialversicherungsträger hat Zahlen, betont aber, dass aus diesen „nur äußerst eingeschränkte Aussagen abgeleitet werden“ können.

Zwar ist die Zahl der Verordnungen in den vergangenen 15 Jahren von 2,5 Millionen auf 1,3 Millionen gesunken. Nur: Die meisten Benzodiazepine sind so billig, dass sie preislich unter der Rezeptgebühr liegen, und werden deshalb von der Sozialversicherung im Verkauf nicht erfasst, es sei denn, man ist von der Rezeptgebühr befreit. Andernfalls gelten sie als Privatverkauf. Es sei daher „unsicher, ob die Verordnungen von Benzodiazepinen über die Jahre tatsächlich rückläufig sind, und falls ja, in welchem Ausmaß“, heißt es vom Dachverband. Soll heißen: Die Zahlen sagen wenig aus.



PRIVAT

„Der Entzug von Benzodiazepinen ist deutlich intensiver spürbar und länger anhaltend als von manchen Opioiden.“

Walter North, Suchthilfestelle Dialog

Genau diese Zahlen bräuchte es aber, sagen sowohl Martin Busch von der Gesundheit Österreich genauso wie Psychiater Korbelt. Es wäre wichtig, zu wissen, wer wo und wie lange diese Substanzen bezieht. Die neu eingeführte Rezeptgebührenobergrenze soll hier eine bessere Datengrundlage bringen, hofft der Dachverband.

Walter North von der Suchthilfestelle Dialog deutet die sinkenden Zahlen in den Statistiken sehr wohl auch als Resultat von Awareness-Arbeit innerhalb der Ärzteschaft, die immer mehr um das Suchtpotenzial dieser Substanzen wüsste. Dass das nicht lückenlos passiert, zeigen Beispiele wie jenes von Max: Er wurstelt sich durch – von seinem Hausarzt holt er sich regelmäßig Rezepte, und nebenher hat er noch einen Spezialisten, den er im Fall des Falles anzapfen kann.

Es zeigt mutmaßlich auch das Beispiel von Susanne, einer Mutter in Wien, die an diesem Montagnachmittag irgendwo in der Brigittenau sitzt, weint und Sätze sagt wie: „Ich hatte Angst, dass er stirbt.“ Er ist ihr Sohn, Ende 20. Im November vergangenen Jahres hatte er ihr gestanden, dass er

nicht mehr kann. Dass er süchtig ist. „Er hat es von sich aus erzählt“, sagt sie. Er hat ihr auch erzählt, dass er die Tabletten wie im Dauerabo von seinem Hausarzt bekommen hat, noch dazu online. „Wenn das wirklich so war, frage ich mich wirklich, wie das sein kann.“ Ob das stimmt und wie genau es abgelaufen ist, kann sie nicht sagen, der Sohn hat es ihr bis heute nicht erzählt. Sie selbst ging persönlich zum Arzt, sie wollte mit ihm reden, er aber hat sie aus der Praxis geschmissen, erzählt sie.

Leben völlig durcheinander

So wie Max will auch Susanne nur anonym reden. Sie arbeitet selbst im Gesundheitsbereich, und so klingt sie zuweilen auch, wenn sie den Zustand ihres Sohnes schildert. „Er war regressiv.“ Nicht nur in der Art und Weise, wie er ihr gestanden hatte, was mit ihm los ist, sondern auch in den Monaten davor: Er schlief sehr viel, hatte keine Ordnung und keinen Überblick über Rechnungen, er verlor seinen Job, seine Wohnung, sein Leben war völlig durcheinandergeraten.

Mittlerweile hat Susannes Sohn einen Entzug hinter sich, doch die Sucht ist geblieben, wenn auch in kleinerem Ausmaß. Langsam tastet er sich wieder an einen Alltag heran, auch wenn es Rückschläge gibt. „Mittlerweile bin ich froh, wenn ich höre, wie die Tür ins Schloss fällt“, sagt Susanne.

Langsam würde er jetzt auch mithilfe von Psychotherapie lernen, seine Emotionen anders zu managen. „Er lernt, seine Gefühle zu spüren, und auch, dass dadurch nichts passiert. Trotz seiner Angst ist er in Sicherheit.“

Auch Max ist dabei, langsam zu experimentieren. Mittlerweile gibt es Tage, an denen er die Tabletten weglässt und schaut, was passiert. Es sind eher die Tage, an denen er nichts vorhat, die ihn nicht fordern. Manchmal, sagt er, dosiert er auch anders. „Das Problematische an den Benzos ist: Es ändert sich nicht nur die Beurteilung von den Dingen, die dir widerfahren, wie intensiv und belastend es ist, sondern du weißt auch nicht, wie du ohne reagieren würdest.“ ■

Der **STOCKER-SAGER** zeigt, wie Gleichstellungspolitik mächtigen Männern am Ohr vorbeigeht.

Da ist nix hängen geblieben

KOMMENTAR

Elfriede Hammerl



Ist das echt möglich? Da stellt sich der österreichische Bundeskanzler 2026 ganz gemütlich hin, vor einen Saal voll interessierter Bürgerinnen und Bürger, und sagt zu einer Frau: „Kinderbetreuung ist für mich keine unbezahlte Arbeit, weil Kinderbetreuung für mich ... Ich würde das nicht als Arbeit sehen. Ich sag's ganz ehrlich.“

Ja, das ist tatsächlich real. Das ist die Realität. Ein wichtiger, einflussreicher, mächtiger Mann, an der Spitze der Regierung immerhin, sagt es ganz ehrlich: Alle die Debatten und Überlegungen und Untersuchungen zu Care-Arbeit, zur ungerechten Aufteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit, zum Gender Pay Gap, zur weiblichen Erwerbsbiografie, zur Altersarmut von Frauen sind bei ihm nicht angekommen, weil sie ihm ganz ehrlich sonst wo vorbeigegangen sind. Emanzengewäsch. Muss man nicht ernst nehmen. Muss man nicht hinhören.

Seit Jahrzehnten reden wir uns den Mund fusselig über die schwierige Vereinbarkeit von Beruf und Familie, die deswegen so schwierig ist, weil 90 Prozent der Care-Arbeit, ohne die Familien nicht existieren können, an den Müttern hängen bleiben. Und irgendwie haben wir gedacht, dass wir damit eine Spur Verständnis deponiert haben in den Hirnen mächtiger Männer.

Zwar lag der Verdacht nahe, dass die Lippenbekenntnisse zu Gleichstellung und Geschlechtergerechtigkeit nie viel mehr waren als solche, aber nun stellt sich heraus, der Regierungschef hält nicht einmal ein Lippenbekenntnis für notwendig. Er sagt es ganz ehrlich: Kinderbetreuung ist in seinen Augen keine Arbeit, die man irgendwie mit Geld in Verbindung bringen sollte.

Damit und mit der mittlerweile nachgereichten Entschuldigungslobhudelei für Mütter und ihren ach so hochgeschätzten Einsatz zeigt er, dass er absolut nichts kaputt hat. Es geht bei der Vereinbarkeitsfrage ja nicht um hohles Wertschätzungsgelaber und nicht um einen Stundenlohn fürs Spielen mit dem Nachwuchs. Gefordert wer-

den nicht ein Müttergehalt oder Herdprämien, sondern Rahmenbedingungen, die es Frauen ermöglichen, Kinder zu haben und trotzdem ein anständiges Erwerbseinkommen zu erwirtschaften. Nötig dazu ist zum Beispiel, dass sich Mutter und Vater die Versorgungsarbeit für den Nachwuchs halbe-halbe aufteilen. Nötig sind ausreichend Kindergartenplätze. Nötig sind qualitativ hochwertige Ganztagschulen. Und so weiter. Ja, eh. Wissen wir. Kennen wir.

Aber wer ist dieses Wir? Die tonangebenden Männer gehören offenbar nicht dazu.

Ganz offen war er, der Herr Bundeskanzler, ganz ehrlich, freundlich gelächelt hat er, nachsichtig mit der Bürgerin, die ihn gefragt hatte zur unbezahlten Arbeit, weil er sich offenbar sicher war, gut anzukommen mit seiner „Sicht“, derzufolge man „eine Familie nicht in bezahlter Arbeit rechnen“ könne. Familie sei kein „Business Case“, kein „Rechenbeispiel“, sondern „Familie ist, ja zueinander zu sagen“. Das alte Lied. Familienbetreuung ist eine Frage des Gefühls. Mama macht es aus Liebe. Wenn sie darauf hinweist, dass sie von der Liebe nicht leben kann, liebt sie zu wenig. Wer wirklich liebt, ist auch bereit zum Verzicht.

Der Herr Bundeskanzler war offenbar überzeugt, nicht allein dazustehen mit dieser seiner Sicht – und einigermaßen überrascht, dass der Applaus dafür ausblieb. Die harsche Kritik, die er erntete, weckt Hoffnungen. Vielleicht waren die Debatten der letzten Jahrzehnte ja doch nicht vergeblich, und das öffentliche Bewusstsein ist auf einem anderen Stand als die gemütlichen Patriarchen alter Schule. Dass die gemütlichen Patriarchen immer noch an Schlüsselstellen der Macht sitzen, dämpft die Hoffnungen freilich.

Vielleicht könnte man ja aber das Konzept, dass als bezahlbare Arbeit nur gilt, was man ohne tiefere Begeisterung tut, auch aufgreifen und ausweiten. Wer sagt, dass ihm sein Beruf Berufung sei, kriegt nur noch den Mindestlohn. Wer behauptet, dass er sein Amt aus Liebe zum Land ausübt, muss auf Bezahlung verzichten. Und die meiste Kohle kriegt, wer überzeugend nachweisen kann, dass ihm seine Erwerbsarbeit zutiefst zuwider ist. ■