

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 38 (1962-1963)
Heft: 11

Artikel: Es begann mit einem gewöhnlichen Schlafmittel : Bekenntnis eines
Tablettensüchtigen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074133>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Es
begann
mit



Illustration von Ruth Wälchli

einem gewöhnlichen Schlafmittel

Bekennnis eines Tablettensüchtigen

Von Dr. phil. ***

Die Arzneimittelindustrie hat in der Forschung nach neuen Medikamenten und in deren Herstellung in den letzten zwanzig Jahren gewaltige Fortschritte gemacht. Fast für jedes Leiden gibt es heute Mittel, die, wenn nicht Heilung, so doch Linderung bringen. Ohne Zweifel sind die vielen neuen Tabletten, soweit sie vernünftig und unter ärztlicher Kontrolle gebraucht werden, ein grosser Segen für unzählige Leidende und deren Familie.

Nun gibt es aber kaum mehr einen Haushalt in dem nicht Tabletten vorhanden wären. Zudem waren bis vor kurzem und sind vielenorts immer noch diese Mittel leicht erhältlich. Da ist die Versuchung gross, sie auch für andere als die ärztlich verfüigten Zwecke oder in zu grossen Dosen einzunehmen. In der Schweiz werden heute im Jahr pro erwachsene Person durchschnittlich gegen 100 schmerzstillende Tabletten konsumiert. Für die Frauen und Mädchen liegt die Zahl schätzungsweise bei 150, für die Männer bei 35. Diese Mengen wären nicht schädlich. Aber die eigentlich

Süchtigen — von denen die Frauen die Mehrheit bilden — konsumieren das Zehn- bis Hundertfache. Ihre Zahl zu schätzen ist sehr schwierig. Sie mag heute zwischen 0,5 und 1 Prozent der Erwachsenen liegen.

Dass Tablettensucht mit der Zeit praktisch immer zu schweren physischen Schäden — insbesondere an den Nieren, aber auch an der Leber, am Knochenmark und am Herz —, häufig zur Verblödung und zu einem frühen Tod führt, ist bekannt. Ebenso schlimm sind aber die weniger sichtbaren seelischen Folgen. Wir beginnen daher eine Artikelserie, die in zwangloser Folge verschiedene Aspekte der Tablettensucht beleuchten soll, bewusst mit einem Fall, bei dem noch keinerlei körperliche Schädigungen eingetreten sind.

Red.

Ich wollte Weihnachten bei meinen Eltern feiern, 250 Kilometer weit weg. Am 22. Dezember fuhr ich allein mit meinem Wagen los. Etwa um ein Uhr mittags war ich noch sechzig Kilometer von meinem Ziel. Ich fühlte eine große Müdigkeit. Ich hielt es für vorsichtiger, in einem Hotel abzusteigen und am folgenden Tag weiterzufahren.

Nachdem ich ein wenig gegessen hatte, bummelte ich im Dorf herum, in der Absicht, mich bald ins Bett zu legen. Plötzlich kam mir die Idee, ich könnte mir ein Schlafmittel erstehen. Denn oft lag ich wegen meiner Ner-

vosität auch in der Nacht stundenlang wach im Bett. Ich fürchtete nun nicht ohne Grund, das würde am Tag noch schlimmer sein. Der Apotheker gab mir ein Schächtelchen Dori-den. Ich kehrte sofort ins Hotel zurück, nahm eine einzige Tablette und legte mich auf die Couch in meinem Zimmer.

Von Schlaf war keine Rede. Ich wurde im Gegenteil hellwach. Alle meine Sinne schärften sich. Nach einer Viertelstunde fühlte ich mich so frisch wie seit Jahren nie mehr. Also änderte ich mein Vorhaben wieder und fuhr weiter.

Jetzt war ich ganz ungewöhnlich «busper» und fuhr mit einer Sicherheit, die mich selber erstaunte, auf einer gefährlichen Paßstraße. Es war klar: diese eine gewöhnliche Schlaftablette hatte bei mir euphorisch gewirkt. Am Abend unterhielt ich mich angeregt mit meinen Eltern. Allmählich kehrte die Müdigkeit zurück, und ich schlief in der Nacht ausgezeichnet. Die nächsten Tage spürte ich die Folgen der Überanstrengung der letzten Monate und Jahre. Ich schlief viel, manchmal gut, manchmal weniger gut, nahm aber keine Tabletten. Ich ahnte bereits die Gefahr, den Teufel, der sich in dem kleinen Schächtelchen verbarg.

Erfolgreicher Institutsleiter

Als junger Dr. phil. war ich bei Kriegsende Hauptlehrer an einem bekannten Institut. Unter meinen Schülern befanden sich zwei Buben eines britischen Diplomaten. Dieser nahm mich 1946 als Privatlehrer mit nach England. Zwei Jahre später vermittelte er mir eine Stelle in Südrhodesien an einer Regierungsschule, tief unten in Afrika.

Ich unterrichtete Negerkinder. Am Nachmittag bildeten wir sie beruflich aus, vorwiegend in der Landwirtschaft. Insbesondere hatten wir große Tabakplantagen, und wir Lehrer rauchten sehr viel. Auch schluckten wir zur Verhütung der Malaria eine Menge Tabletten: Mepakrin, Palodrin, Chinin und noch andere. Ich tat das nicht mehr als andere und hatte davon auch keinerlei physische oder seelische Störungen. Aber es scheint mir wahrscheinlich, daß ich mich damals an Tabletten gewöhnte und diese bei mir, ohne daß ich es merkte, geheime Lustempfindungen hervorriefen. Vielleicht entwickelte sich auch ein

dauerndes Bedürfnis nach gewissen chemischen Substanzen, die in jenen Tabletten waren. Jedenfalls habe ich wohl aus Afrika eine Art schlummernde Süchtigkeit mitgebracht.

Indessen habe ich mich dort zum «Principal» – das entspricht ungefähr einem Rektor in der Schweiz – an einer Schule für weiße Kinder heraufgearbeitet. Und nach weiteren zwei Jahren wurde mir 1956 von der Kolonialverwaltung die Stelle eines Bezirksinspektors angeboten. «Einzig» Bedingung war die Annahme der britischen Staatsbürgerschaft. So verlangte ich denn einen sechsmonatigen Urlaub, um die Sache reiflich zu überlegen.

In Bern empfing mich schließlich Bundesrat Petitpierre persönlich, aber er konnte mir keinen besseren Bescheid geben als seine Untergebenen: Doppelbürgerschaft sei in diesem Fall nicht mehr zulässig. Enttäuscht schritt ich dem Bahnhof zu. Ich sagte mir gerade, so würde ich denn schließlich in des Teufels Namen Engländer werden. Ich hatte die Briten gern. Es gibt schlimmere Nationen. Nun, ich mußte mich ja noch nicht sogleich entscheiden.

Halb in Gedanken kaufte ich beim bekannten Ausrufer den «Bund». Da sprang mir ein großes Inserat in die Augen. Von einem Privatinstitut wurde ein Handelslehrer gesucht. Das war eine Gelegenheit, zu sehen, wie ich mich hier wieder einleben könnte. Zudem konnte ich meine Deutschkenntnisse auffrischen. Diese waren stark zurückgegangen, da meine Muttersprache Romanisch ist. Ich schrieb – und erhielt postwendend eine Offerte.

So war ich nun plötzlich Handelslehrer in der kleinen Stadt N. Die Aufgabe gefiel mir über Erwarten gut. Und es scheint, daß ich sie auch gut erfüllte. Als schon nach zwei Monaten die Rektorstelle frei wurde, lagen etwa siebenzig Bewerbungen vor. Ich fiel aus allen Wolken, als man dennoch mich, den Neuling, fragte, warum ich mich denn nicht beworben habe. Ich antwortete, ich sei doch bei den Engländern angestellt. Ohne mich noch einmal zu fragen, wählte mich aber ein Monat später der Verwaltungsrat einstimmig zum Rektor. Das mit den Engländern würde man schon in Ordnung bringen. Als diese freundlich zurückschrieben, sie würden mir noch ein Jahr lang die Wahl offen lassen, nahm ich an.

42jährig widmete ich mich nun mit ganzer Kraft und ganzer Seele der neuen Aufgabe.

Ich gönnte mir weder Ferien noch Vergnügen, weder Kino noch Theater. Nicht nur hatte ich kein Hobby, ich verzichtete auch auf alle Lektüre, die nicht beruflich bedingt gewesen wäre, und turnte nur, wenn ich meinen Mitarbeitern Verbesserungen des Sportunterrichts vorführte.

In fünf Jahren verfünffachte sich unter meiner Leitung die Schülerzahl des Instituts. Im dritten Jahr stellte der Bericht eines kantonalen Schulinspektors fest: «Das frische, freudige, zugriffige Temperament des neuen Direktors übertrug sich auf die Lehrerschaft . . .» Besonders beeindruckt war der Inspektor vom «väterlich-herzlichen Verhältnis» des Direktors zu den Schülern: «Er kennt jedes einzelne Kind mit seinem Namen und ist mit der charakterlichen und intelligenzmäßigen Eigenart jedes Schülers eingehend vertraut.»

Die grosse Versuchung

Das war sieben Monate vor jener Autofahrt. Bei der Rückfahrt nach N. nahm ich – jetzt bewußt zur Stimulierung – wieder ein Doriden. Nach 130 Kilometern genehmigte ich diesmal noch ein zweites. Ich kam in eine richtig fröhliche Stimmung, fühlte mich energisch und ganz frisch.

In der Woche zwischen Neujahr und Schulanfang mußte ich täglich Eltern zur «Beratungsstunde» empfangen, die oft bis zehn, elf Uhr abends dauerte. Um mich nach dem letzten ermüdenden Besuch eines Vaters – die Mütter kamen am Tag – wieder «fit» zu machen, nahm ich wieder mehrere Male Doriden, und zwar steigerte ich bereits auf drei. Dann konnte ich bis drei, vier Uhr morgens ohne jede Ermüdungserscheinung an der Vorbereitung des Quartals arbeiten.

Als der Unterricht wieder begann, konnte ich mit den Tabletten nicht aufhören, griff zuerst etwa dreimal in der Woche, später täglich nach ihnen und steigerte innert dreier Monate auf zehn, zwölf und noch mehr im Tag. Nach jeder Einnahme einer Pille wurde ich körperlich und geistig hellwach, arbeitete mit Leichtigkeit und alles ging wie am Schnürchen. In der Zwischenzeit aber fiel ich immer mehr in Dämmerzustände, konnte im Büro nichts mehr tun und hatte dann das Bedürfnis, alles fahren zu lassen.

So war mir wieder einmal alles egal gewor-

den. Um halb neun am Abend entschloß ich mich, heimzufahren. Merkwürdigerweise konnte ich das Auto in diesen Zuständen noch ausgezeichnet bedienen und hatte nie den geringsten Unfall. Ich war in Pension. In meinem Zimmer legte ich mich sogleich aufs Bett und fiel in halbe Bewußtlosigkeit.

Etwa um zehn Uhr abends erhob ich mich und suchte wie im Traum abermals nach Tabletten. Ich muß dabei Möbel umgeworfen ha-



ben, schließlich stieß ich an einen Tisch und sackte zusammen.

In dieser Lage fanden mich die Hausleute, die ob dem Lärm herbeigeeilt waren. Sie sahen mich, wie sie nachher erzählten, bewußtlos am Boden liegen und riefen den Arzt herbei. Dieser durchsuchte zunächst das ganze Zimmer nach Rauschgiften. Er konnte begrifflicherweise keines finden. Ich habe nie eines genommen. Allerdings wirkte das Schlafmittel bei mir ähnlich, und die Pillensucht ist nicht dasselbe wie die Rauschgiftsucht, ihr aber verwandt. Die Hausleute bestätigten, sie hätten bei mir nie Derartiges gesehen. Wohl aber konsumierte ich viel Schlafmittel. Und da kam auch bald das Doriden-Schächtelchen zum Vorschein.

Am anderen Morgen erwachte ich in einem mir fremden Zimmer: Heilanstalt. Das war ein jäher Sturz für einen 45jährigen Schulleiter, der in den letzten Jahren von Erfolg zu Erfolg geeilt war. Doch realisierte ich die Schwere meines Falles noch nicht. Ich war völlig frisch und fühlte mich wieder ganz normal. Man behielt mich zwei Wochen, untersuchte und durchleuchtete mich nach Strich

und Faden. Alles war in Ordnung: Nieren, Leber, Herz, Lungen, Blut usw. Auch geistig fehlte mir nichts. Man schloß auf vorübergehende Überanstrengung. Ein Nervenarzt sollte darüber wachen, daß ich nicht zuviel arbeite und keine Pillen mehr nehme.

Ich sah die Notwendigkeit solcher Kontrolle ein. Schon bisher hatte ich die Gefahren meiner Handlungsweise erkannt. Ich hatte immer nur eine Tablette auf einmal genommen und ständig dagegen gekämpft. Doch hatte ich die anfänglichen Warnungsgefühle mehr und mehr ausgeschaltet. Ich sah nur noch, wie die Arbeit sich vor mir auftürmte, und griff immer häufiger nach dem Wunderschächtelchen, das mir ermöglichte, mindestens etwas davon zu erledigen. Dies, obwohl ich wußte, daß es nachher nur umso weniger gut gehen würde.

Daß Doriden auch euphorisch wirken kann, war übrigens damals offenbar erst wenigen Spezialisten bekannt. Es scheint, daß das nicht einmal bei einem Promille der Fälle vorkommt.

Die zweite Niederlage

Etwa drei Monate lang nahm ich nun absolut keine Tablette. Dann mußte die Schule vergrößert werden. Auch der Nervenarzt, den ich zunächst regelmäßig aufsuchte, konnte nicht hindern, daß ich mich wieder zu sehr in die Arbeit stürzte. Schließlich entzog ich mich ihm, um den ständigen Mahnungen zu entgehen, ich möge ausspannen, hie und da ins Kino gehen, Ferien machen usw.

Dann nahm ich wieder ein Doriden – es wirkte nicht mehr wie früher. Jemand verschaffte mir aber das an sich rezeptpflichtige Phanodorm. Etwa zehn Tage lang versuchte ich es mit ein bis zwei Tabletten. Davon wurde ich nun wirklich schläfrig. So vergrößerte ich denn die Dosis. Und – siehe da! – ich wurde munter und aufgeweckt wie noch nie und konnte mich sogar neben der vielen Arbeit einer Mitarbeiterin widmen, die ich verehrte und die nun meine Braut wurde. Ganze Nächte konnte ich jetzt nach drei bis vier Phanodorm durcharbeiten in bester Verfassung und mit größter Ergiebigkeit.

Ich tat das zunächst zwei- bis dreimal in der Woche. Nach einem Monat steigerte ich auf sechs, schließlich zehn Pillen und manchmal noch mehr im Tag. Am 19. Dezember

kam es zum zweiten Zusammenbruch. Diesmal riefen meine Hausleute die Eltern meiner Braut an. Und am anderen Morgen erwachte ich in einer Privatklinik.

Heirat

Völlig ausgeruht kehrte ich nach zwei Monaten zu meiner Arbeit zurück, nahm von Zeit zu Zeit am Abend wieder Phanodorm, wenn ich arbeiten wollte, rapportierte dies aber dem Arzt stets genau. Dieser kluge Psychiater erklärte mir: «Du wirst aus der Sache herauskommen. Aber das Risiko ist groß, daß du vorher noch ein bis zwei Zusammenbrüche erlebst.» Er sagte dasselbe auch zu meiner Braut, meinte aber, sie könnte mir in der Ehe durch eine gewisse Nestwärme eher helfen, die Sache zu überwinden. Einer Heirat stehe nichts im Weg, sofern meine Braut dieses Risiko eingehen wolle. Sie wollte es.

So stand denn der Himmel wieder voller Geigen, wir heirateten, zogen in eine Wohnung und erlebten ein paar sehr glückliche Monate. Zum Psychiater ging ich nicht mehr, weil er selber gefunden hatte, es sei besser, wenn wir beide zusammen das neue Leben auf eigenen Füßen begännen. Nach sechs Monaten war es aber wieder so weit. Auf Anraten des Arztes hatte meine Frau mich nicht ganz von Tabletten abzuhalten versucht. Sie sollte nur die Kontrolle behalten. Aber mit der Zeit nahm ich auch heimlich davon. Und im Januar letzten Jahres bemerkte sie plötzlich, daß ich total bewußtlos mit offenen Augen neben ihr in meinem Bett lag.

Wieder fühlte ich mich beim Aufwachen in der Anstalt ganz normal. Man behielt mich einen Monat, ließ mich lesen, verwöhnte, ja verbäbelte mich geradezu. Das Resultat war, daß ich schon zwei Monate nach der Entlassung meinen vierten Zusammenbruch hatte.

Nun hatte meine Sucht bereits begonnen, sich nachteilig auf meine Arbeit auszuwirken. Ich fing – ganz gegen meine Natur – an, dringende Pendenzen auf der Seite zu lassen, kam ganz unregelmäßig aufs Büro. Zuhause wurde ich immer reizbarer, bekam Wutanfälle, schrie meine Frau an. Daß sie ein Kind erwartete, freute mich über alle Maßen, aber es erhöhte natürlich die Schwierigkeiten. Zudem äußerte meine Frau fast immer dann den Verdacht, ich hätte wieder Tabletten genommen, wenn

es nicht der Fall war, und lobte mich für meine gute Laune, die sie auf Enthaltbarkeit zurückführte, wenn ich im Gegenteil wieder einen Griff ins Schächtelchen getan hatte.

Ein halbes Jahr sollte ich nun in der Anstalt bleiben. Nach zweieinhalb Monaten kam aber mein Töchterchen zur Welt. Gleichzeitig legte mir der Verwaltungsrat den Rücktritt von meiner Stelle nahe. Ich ertrug es meiner Familie und auch den Eltern meiner Frau ge-

genüber schwer, hier untätig zuzusehen, wie meine Existenzbasis sich auflöste. Meine Frau nahm mich auf eigene Verantwortung wieder zu sich.

Verzweifelte Rettungsversuche

Jetzt war aber alles viel schwieriger. Ein Teil meiner Mitarbeiter anerkannte meine Autorität nicht mehr. Vor allem schien mir, daß

Der kleine Familienfilm

1) Ruft, jemand gebe mir bitte den Hammer – hält den Haken genau da, wo das Bild hin muss.

2) Hört die Familie im oberen Stock. Offenbar hat ihn niemand gehört.

3) Wiederholt seine Forderung etwas lauter und ruft, bitte beeilt euch, meine Arme werden müde vom Haken halten.

4) Frau schaut zur Türe herein und sagt, hat mir jemand gerufen.

5) Ruft, ja, ich, im Moment als Frau Türe schliesst.

6) Susi öffnet ihre Zimmertüre um zu sagen, nein, sie habe nicht gerufen. Es war jemand im Garten.

7) Steigt hinab, holt Hammer, hält Haken an Wand und flucht, wie er sich mit Hammer mit Wucht auf Finger schlägt.

8) Sofort kommt Frau die Treppe hinunter und fragt, ob er sich vor den Kindern nicht schäme, so zu fluchen und so laut, dass man ihn im ganzen Hause hören könne.

mein Stellvertreter gegen mich arbeitete. So begreiflich solches war, mich trieb es nur umso rascher wieder in meine Sucht hinein. Ich steigerte mich immer wieder in halbe Narkosen, um zu vergessen. Mein Gang begann zu schwanken, mein Blick wurde zeitweise starr, und ich gab oft ganz verkehrte Antworten, diktierte Briefe teilweise ohne jeden Sinn. Der Verwaltungsrat riet mir, nur noch von Zeit zu Zeit ins Büro zu kommen. Das tat mir besonders weh, denn die Schule war mein Kind. Aber ich sah jetzt selber, daß das Institut kaputt gehen würde, wenn es so weiter ging. Ich kündigte meine Stelle.

Dankbar nahm ich das Angebot meiner Schwiegereltern an, mit Frau und Kind eine Weile zu ihnen zu ziehen. Dort konnte ich wieder ausruhen, aber nicht von den Tabletten lassen – Peroben, das einzige, das nicht rezeptpflichtig war und bei mir euphorische Wirkung erzeugte – etwa 14 bis 18 Tabletten am Tag. Nach Neujahr kehrte ich mit Frau und Kind in meine Wohnung zurück. Wir lebten schlecht und recht vom Verkaufserlös meines Wagens. Am 7. Januar sollte ich eine Stelle antreten, aber ich ging nicht hin. Mir war alles gleichgültig geworden. Mitte Januar bekam ich unter dem Einfluß des Tablettengifts einen schrecklichen Wutanfall und bedrohte meine Frau. Sie rief ihre Eltern an, die sie mit dem Töchterchen nach Hause nahmen.

Als ich allein in der Wohnung war, kam das ganze Elend über mich. Ich vergötterte mein Töchterchen, dem ich immer den Schoppen gegeben hatte. Nun war es weg. Ich telefonierte in wenigen Stunden dreimal meiner Frau. Als ich sie nicht zur Rückkehr bewegen konnte, ließ ich überall die Wasserhähnen laufen, rief laut nach dem Töchterchen und ihr, polterte umher, räumte die Schubladen aus, warf Betten um – kurz, ich veranstaltete einen Riesenskandal. Schließlich rief der Hausmeister, der über uns wohnte, meine Frau an.

Da kam sie doch, zusammen mit dem Schwiegervater – und jetzt bin ich also wieder in der Anstalt. Diesmal sagte ich mir gleich: «Entweder du verreckst, oder du wirst gesund.» Ich war auch viel fügsamer als früher. Nur eines verlangte ich, daß man mich nicht mehr verwöhne. Zuerst habe ich zweieinhalb Monate nur Holzhasli für Kinder bemalt. Sie waren aus flachem Rohholz, das bereits in Hasenform ausgesägt war. Ich bestrich sie weiß oder rot und malte die Augen, den

Schwanz usw. Mein Kind hatte natürlich Freude an Papas Hasen.

Nach zweieinhalb Monaten sagte ich mir, nur der schwerste Weg würde mich kurieren. Ich bat, in der Steingrube arbeiten zu dürfen. Mehr als drei Tage, so meinte man, würde ich es nicht aushalten. Nun, ich habe da dreieinhalb Monate in der Gemeinschaft von aller Gattig Menschen gekrampft und gelebt. Wir haben uns gut vertragen gelernt. Nach sechs Wochen gab mir der Pfleger die Leitung einer Gruppe, die Beton zubereitete. Für mich war der Kampf mit mir selber, den ich führen mußte, um bei der Stange zu bleiben, eine wertvolle Willensschulung. Die ersten zweieinhalb Monate hatte ich in der Nacht kaum geschlafen, immer nur spintisiert und viel geweint. Nun faßte ich wieder Vertrauen zu mir, nicht zuletzt wegen der Anerkennung, die mir mein Verhalten eintrug.

Meine Frau hat mich in den ersten drei Monaten nie besucht. Und sie hatte recht mit dieser harten Methode. Auch die Ärzte haben mich klug behandelt. Sie sagten zu mir: «Sie sind intelligent genug, um selber die Wege zu finden, wie Sie psychisch aus der Sache herauskommen. Wenn Sie Rat suchen, stehen wir zur Verfügung.» Ich habe viel nachgedacht. Vor allem hat mir die Lektüre der Bibel den Glauben und die innere Kraft zurückgegeben. Man kann aber auch sagen, daß mich mein Kind gerettet hat, weil die Liebe zu ihm mir die Kraft gegeben hat, die erste Zeit durchzuhalten.

An der Verladerampe in der Kiesgrube bin ich einmal etwa drei Meter heruntergefallen und habe die ganze linke Seite gequetscht. In der folgenden Nacht hat man mir wegen meiner verrückten Schmerzen ein Schlafmittel gegeben. An den nächsten Abenden verweigerte ich aber diese Tablette. Und zweieinhalb Tage nach dem Unfall habe ich mit Kopfweh und starken Schmerzen bereits wieder in der Grube gearbeitet. Dieser Zwischenfall hat mir gezeigt, daß ich meine Sucht jetzt tatsächlich – ich hoffe und glaube, für immer – überwunden habe.

Ein notwendiger Kampf

Die Ursachen meiner Sucht waren wohl mannigfaltig. Es begann damit, daß meine richtige Mutter in meinem vierten Altersjahr starb. Ich bin eigentlich nie zur inneren Ruhe ge-

kommen. Hinzu kamen die beschriebenen Umstände. Ich möchte nun noch etwas in der Anstalt bleiben und in der Umgebung arbeiten, um mich langsam wieder an die Freiheit zu gewöhnen. Dann werde ich eine Stelle suchen, abseits vom Rampenlicht. Zugleich aber will ich mich neben dem Familienleben dem Kampf gegen die Sucht widmen, der ich ja nicht allein erlegen bin.

Der Hang, den Weg des geringsten Widerstandes einzuschlagen, ist tief in uns verwurzelt. Jeder hat Wünsche persönlicher, sozialer, wirtschaftlicher oder beruflicher Art, die er kaum je wird verwirklichen können. Gerade ein feinfühligere Mensch leidet darunter oft sehr. Wenigstens im Traum können sich diese Sehnsüchte erfüllen – mit einem Griff ins Tablettenschächtelchen. In der folgenden Euphorie erscheint alles in rosigem Licht. Im Moment fällt auch die Müdigkeit von einem ab, und man ist tatsächlich eine Zeitlang überaus leistungsfähig.

Doch in der Zwischenzeit ist man desto müder und deprimierter. Und wenn man süchtig geworden ist, erlahmen mit der Zeit Verantwortung- und Pflichtgefühl. Man wird unaufrichtig, lügenhaft, versucht, alles zu beschönigen. Man ist reizbar, unberechenbar, bekommt plötzliche, grundlose Wutausbrüche und ist ständigen, abnormen Stimmungsschwankungen unterworfen. Das Ende ist eine abstoßende, unausstehliche menschliche Ruine. Ob der seelische Zerfall dem körperlichen vorgeht oder umgekehrt, in jedem Fall führt die Tablettensucht zu einer Veränderung der Persönlichkeitswerte.

Alle, die noch heilbar, die Gesunden, die in Gefahr sind, und manche Ärzte selber, die zu leicht Tabletten verschreiben, müssen wissen, zu welcher seelischen und körperlichen Katastrophe der Medikamentenmißbrauch unfehlbar führt. Vielleicht sollten sich geheilte Süchtige wie in Amerika zur Aufklärung der Öffentlichkeit zusammmentun. Der Süchtige muß den Kampf aufnehmen, bevor er psychisch so geschädigt ist, daß er seine Lage kaum mehr erfassen kann. Wer ein ständiges Bedürfnis nach Medikamenten hat, muß sich unter die Kontrolle eines psychologisch geschulten Arztes oder Psychiaters begeben. Er sollte sich einer intensiven Willensschulung unterwerfen, ferner das Milieu und vielleicht sogar den Beruf wechseln.

Die meisten Süchtigen dürften kaum um

LA KON ISCH

VON HEINRICH WIESNER

Höflichkeit. Verzeihung, sagte er zum Stein, der ihn traf.

Wir überschätzen den Mächtigen, weil wir ihm unsere Mutlosigkeit auch noch zugute halten.

Wahl. Der neue Mann ist besser. Um die Hoffnung, die man in ihn setzt.

In Heldenzeiten macht sich der Lebende unpopulär.

Berichtigung. Gott schuf die Welt in fünf Tagen. Und ruhte dann zwei.

Wer gibt uns den Mond zurück, wenn wir ihn erreicht haben?

Wer auf dem Kopf steht, hat den Himmel zum Abgrund.

Helden. Sind es meist aus Versehen.

Prosperiert der Friede, geht der Tod der Kundschaft einzeln nach.

Schlaf. Erst im Selbstvergessen sind wir uns selbst.

Die Ausnahme ist der Nutzniesser der Regel. Indem sie abweicht.

Er war immer Schale und erfuhr nie den Kern.

eine Entwöhnungskur in einer geschlossenen Anstalt herkommen. Einer meiner Mitpatienten von der offenen Abteilung hatte nach drei Tagen schon wieder alle Taschen voll Tabletten. Wichtig ist, daß man zur Einsicht gelangt, daß eine einzige Tablette zum Rückfall führen kann. Und daß man, sobald man den Drang nach Tablettengenuß zur Überwindung von Schmerzen, Müdigkeit oder seelischer Belastung spürt, sofort den Vertrauensarzt anruft, der einem vor einem neuen Abgleiten in die Sucht, dieser fürchterlichen Seelenkrankheit, bewahrt. Denn kein Mensch hat das Recht, sein ihm von Gott geschenktes Leben eigenwillig zu zerstören.