

»Nein.«

Dann erzählte ich ihm, dass ich hin- und wieder Schlaftabletten nahm. Ich erklärte ihm, dass ich die Tabletten bräuchte, da ich sonst wach bleiben würde und keine Ruhe fand.

»Das, was Sie mit den Tabletten bekommen, ist kein Schlaf«, warnte mich der Arzt. »Das ist eine Art Narkose. Verzichten Sie darauf. Das macht Sie kaputt. Bleiben Sie lieber wach, das hilft Ihnen mehr. Hören Sie auf mit dem Teufelszeug. Wenn Sie die Tabletten-Einnahme nicht bald stoppen, werden Sie so abhängig, dass Sie immer süchtiger werden und so viele Tabletten schlucken, dass Sie Ihr Gehirn schädigen!«

Aber ich nahm die Warnungen nicht wirklich ernst. Ich machte weiter. Die Wirkung lies wieder nach, und ich steigerte die Dosis erneut. Ich war nun schon bei drei Tabletten pro Nacht.

Wer solch ein Schlafmittel nimmt, der setzt einen Mechanismus im Gehirn in Gang, der die Aktivität besonderer Nervenzellen unterdrückt. Auf diese Weise wird der gesamte menschliche Organismus gedämpft und das Einschlafen gefördert. Doch je öfter man zugreift, desto schwächer wird die sedierende Wirkung, sodass man die Dosis Mal für Mal steigern muss. Genau das passierte mir, und wenn ich noch hätte komplett klar denken können, hätte mir auffallen müssen, dass ich eigentlich nur noch zwischen Couch, Esstisch und Bett pendelte.

Verlassen von der Familie, aus der von mir gegründeten Firma gefeuert, hatte ich keine Aufgabe und fühlte mich nicht mehr gebraucht. Meine beiden Söhne sah ich kaum noch. Der ältere studierte in London, der jüngere ging noch in Nizza zur Schule. So sehr ich die beiden vermisste, so sehr war ich auch froh, nicht ihren Fragen ausgesetzt zu sein, warum ich fast nur noch im Bett lag. Ich hatte immer mehr das Gefühl, dass mein Leben keinen Sinn mehr machte. Diese Gedanken wurden immer stärker, und schließlich waren sie so intensiv, dass es mir selber unheimlich wurde. Ich erkundigte mich nach einem Health Spa mit alternativer Medizin, das Hilfesuchenden bei Tabletten- und Alkoholmissbrauch bereits geholfen hatte. In Asien solle es ein tolles Heilzentrum geben. Bestimmt könnte man mir dort besser helfen, dachte ich. Die arbeiteten viel mit ganzheitli-

PROLOG

chen Heilmethoden. Heilfasten, Massagen, ganz gesundes Essen und sogar Detox-Kuren gab es dort. Detox klang für mich sehr nützlich, waren meine Schlaftabletten letztendlich doch toxisch.

Also flog ich nach Thailand, ins Chiva Som International Health Resort. Dort probierte ich alles: Yoga, Pilates, jede Form der Ernährungsumstellung, Meditation, Akkupunktur, verschiedene Massagen, um zur Ruhe zu kommen. Auch machte ich eine mehrtägige Liquid-Reinigungsservice-Kur, bei der ich nur Säfte, Tee und Wasser bekam. Und so schaffte ich es dort tatsächlich, die Dosis ein wenig zu verringern. Rückblickend frage ich mich, ob es vielleicht auch an der Zeitverschiebung lag, dass ich mit der Einschlaf-dosis von zwei Tabletten auskam und durchschlief, weil dort 8 Uhr morgens bei uns noch 2 Uhr nachts war.

Als ich nach zwei Wochen im Flieger zurück nach Deutschland saß, war der hoffnungsvolle Effekt aber leider schon wieder verpufft: Der Nachtflug war unruhig, es ruckelte ständig, und ich konnte nicht einschlafen. Ich ließ gute Vorsätze gute Vorsätze sein und nahm meine zwei *Stilnox*, zerkaute sie, ließ sie unter der Zunge zergehen und schlief ein. Ich hatte ja gerade meine Dosis über die Dauer von zwei Wochen stark reduziert, machte ich mir vor. Nach drei bis vier Stunden war ich wieder wach. Und legte eine Pille nach. Es war ja auch zu leicht, denn ich hatte mir angewöhnt, im Handgepäck eine komplette Packung dabeizuhaben. Diese Angewohnheit behielt ich auch bei, als ich mir eingeredet hatte, meine Detox-Kur hätte einen positiven Effekt gehabt. Im Nachhinein frage ich mich, wie ich mich selbst so täuschen konnte. Sogar für den Fall, dass mich eine Stewardess beobachtet hätte, hatte ich eine Lösung: Ich war darin geübt, die Pillen wie ein Tic-Tac-Bonbon einzunehmen, ganz beiläufig, sodass es keiner merkte.

Zurück zu Hause war wieder alles so wie zuvor. Einsamkeit, Schlafprobleme und Sorgen, die ich mit dem künstlichen Schlaf, mit der Flucht aus der Wirklichkeit, die mir die Tabletten bescherten, einfach betäubte. Ich war jetzt regelmäßig bei drei bis vier Stück pro Nacht. Ein paar Monate danach erhöhte ich meine Dosis erneut. Auf mindestens vier Tabletten pro Nacht. Die Folge war, dass ich mich ständig müde fühlte. »Das ist eine ganz logische Folge dieser Tabletten«, erklärte mir die Ärztin. »Am nächsten Tag sind Sie

schläfrig, da sich der Körper in der Nacht nicht wirklich entspannen konnte, sondern sein System nur künstlich herunterfuhr.« Ich schaute mich in dem kleinen Zimmer um. Betrachtete die Buchrücken, die im Regal standen. Mir wurde in dem Moment noch einmal bewusst, wie wenig Ahnung ich eigentlich von dem hatte, was ich mir in den letzten Jahren angetan hatte. »Auf diese Weise wird die natürliche Tiefschlafphase ausgesetzt, sodass es langfristig zu einer Veränderung des natürlichen Schlafmusters und einer Verschlechterung der Schlafqualität kommt. Also das genaue Gegenteil von dem, was Sie eigentlich wollen.« Das alles wusste ich nicht.

Der einzig positive Strohalm, den ich in dieser Zeit hatte, das war die beginnende Liebe zu Veronica. Wir waren räumlich 600 Kilometer voneinander getrennt. Doch auch das war gar nicht so einfach. Sie befand sich gerade in einer nicht ganz leichten Trennungsphase, lebte mit ihrer Tochter in München und ich in Hannover, und sie drehte einen Film nach dem anderen. Der Druck, diese wunderschöne Liebe nicht zu zerstören, die zudem der Öffentlichkeit ausgesetzt war; die Angst, diese wundervolle Frau zu enttäuschen oder gar ihre Reputation zu beschädigen, wuchs ins Unermessliche.

Eine häufige Folge von belastenden Lebenssituationen in Verbindung mit den Nebenwirkungen von Schlaftabletten sind Depressionen. Und eine solche begann sich nun bei mir zu entwickeln. Ein paar Monate später schluckte ich auch mittags schon eine Tablette und legte mich dann zu einem langen Mittagsschlaf hin. Eineinhalb Jahre später spürte ich aber auch abends kaum noch einen Effekt. Und setzte die Dosis noch höher. Nachts war ich nun schon bei zweimal drei Tabletten, mittags bei zwei. Macht pro Tag acht. Noch ein paar Monate später war es nun so weit, dass ich alle paar Stunden ein paar Pillen nachschmiss. Auch vormittags und nachmittags. Was ich nicht wusste: Es ging mir gar nicht mehr um Schlaf. Ich hatte zwar den zwanghaften Wunsch nach Schlaf, es war aber die Abhängigkeit. Mein Gehirn schrie nach immer mehr und immer öfter. Wenn ich meinen Stoff nicht nahm, dann fing ich an zu zittern.

In den weniger werdenden klaren Momenten ahnte ich, dass das Ganze schwer krankhaft war. Neben dem Arzt, der mir – heute im Nachhinein

PROLOG

für mich schwer vorstellbar – regelmäßig die Tabletten verschrieb, konsultierte ich eine Psychologin, die mir schon mit guten Gesprächen direkt nach dem Auszug meiner Ex-Frau geholfen hatte. Ich hatte vermeintlich Glück, sie verstand meinen Kummer, meine Ängste und besorgte mir ebenfalls Schlaftabletten von derselben Sorte. Ich hatte ihr natürlich verheimlicht, wie hoch meine Gesamtdosis bereits war, sodass sie keine Ahnung hatte, was sie eigentlich anrichtete. Und meine Abhängigkeit nahm weiter zu.

Der Teufelskreis beschleunigte sich. Die Folge war: Ich fuhr so gut wie gar nicht mehr in mein Büro, das ein vermögensverwaltendes Family Office war, ich wollte keinen sehen oder treffen. Hatte Angst vor allem. Fühlte mich nur scheinbar sicher im Bett, wenn ich mich mit dem Dreckszeug wegschoss, hatte das starke Bedürfnis, mich gleich morgens nach dem Frühstück wieder zu einem »Schläfchen« hinzulegen. Ich war nur noch müde und taumelte durchs Leben.

Einer meiner Ärzte – derjenige, der mir auch regelmäßig Schlaftabletten verschrieb – redete auf mich ein, unbedingt zu probieren, den Konsum zu verringern, weil er überzeugt war, dass es für mich sonst ein böses Erwachen geben würde. Meine Lebensgefährtin Veronica hatte meine Abhängigkeit schon längst bemerkt, hatte sich mit mir hingesezt, geredet, diskutiert, geweint ... nach Lösungen gesucht. Ich war erleichtert und froh, dass sie meine Probleme offen ansprach, denn insgeheim war mir schon lange klar, dass sie wusste, was los war.

Ich machte einen erneuten Entzugsversuch. Versteckt in einem Schweizer Hotel. Veronica begleitete mich. Auch mein Arzt und die Psychologin waren dorthin gekommen. Das Ziel war, die Dosis langsam herunterzusetzen, den Konsum zu reduzieren und das Gift langsam auszuschleichen. Veronica stand mir bei. Doch noch immer war meine Abhängigkeit stärker, als es ihre Liebe und ihr Zuspruch in dieser Phase hätten je sein können. Und so versteckte ich meine heimlich mitgebrachten Tabletten auch vor ihr, vor Veronica – der Frau, die ich liebte. Sie sprach mit meinem Arzt und meiner Psychologin, um zu erfahren, was sie zusätzlich tun könne, um mich zu unterstützen.

PROLOG

Vergeblich. Der Entzug war viel härter, als ich gedacht hatte. Einen Tag hielt ich die Reduzierung aus, am zweiten Tag fiel ich völlig zusammen. Mein Körper gehorchte mir nicht mehr. Ich fing an zu zittern, verkrampfte mich. Bekam Anfälle. Schaute wieder und wieder auf die Uhr. Ich zählte die Minuten bis zu meiner nächsten Dosis, die von Mal zu Mal reduziert werden sollte. Es klappte nicht. Ich kam von dem Teufelszeug einfach nicht weg. Ich brach den Entzug ab, indem ich mich aus meinen heimlich mitgebrachten Vorräten bediente und die Dosis aufstockte. Auch die Angst, meine große Liebe zu verlieren, wuchs und half mir nicht gerade, von den Tabletten loszukommen.

So versuchte ich, mich mit den Tabletten zu arrangieren. Redete mir ein, so schlimm sei das alles nicht und irgendwann würde ich von alleine reduzieren können. Doch ich hatte ein Problem: Irgendwie musste ich für genügend Pillen sorgen, weil ich sie brauchte. Damals hatte ich einen Hausangestellten, der es schaffte, mir große Mengen von dem verschreibungspflichtigen Medikament zu beschaffen. Irgendwann waren wir so weit, dass er große Packungen wahrscheinlich direkt bei einem Pharmalieferanten kaufte. Dies war für mich eine große Beruhigung: Denn – so dachte ich in meinem schlafmittelumnebelten Hirn – das Problem, an genügend Stoff zu kommen, war gelöst.

Und so verging ein weiteres Jahr. Mehrere Entzugsversuche scheiterten. Veronica und ich waren nun schon länger ein Paar. Das gab mir die einzige restliche Zuversicht. Wenn ich an sie dachte, fühlte ich mich besser. Ich wollte sie aber nicht enttäuschen und durfte mich bei dem häufigen Tablettenkonsum also nicht erwischen lassen. Deswegen besuchte ich sie kaum noch. Und wenn wir uns dann trafen, habe ich Übelkeit vorgetäuscht, um mich auch tagsüber hinlegen zu können. Aber auch wenn ich versuchte, Veronica meine Tablettenabhängigkeit zu verheimlichen – sie bekam es immer deutlicher mit. Unsere Beziehung war auf der Kippe. Sie litt immer mehr an meinem Verleugnen der Realität. Es wurde ja auch immer offensichtlicher. Wenn wir mal mit Freunden essen gingen und dazu auch noch Wein tranken, redete ich teilweise wirres Zeug, daher, vergaß sofort wieder das Gesagte und konnte den Gesprächen nicht konzentriert folgen. So