

Tödlicher Mix

In der Welt des Glammers ist die Einsamkeit groß – und die Schlaflosigkeit auch. Mit Barbituraten versuchen viele Stars, den Schlummer zu erzwingen, oft mit fatalen Folgen.

VON KATHARINA STEGELMANN

Marilyn Monroe tat es, Elvis Presley tat es – und Michael Jackson tat es auch. Die Liste berühmter Persönlichkeiten ist lang, die mit chemischer Hilfe versuchten, die Ruhe zu finden, ohne die das Leben nicht erträglich ist. Die unsterbliche Monroe, die schon früh unter Versagensängsten und Depressionen litt, nahm bereits zehn Jahre vor ihrem Tod mit 36 Jahren Nembutal, um schlafen zu können – der Wirkstoff wird heute in der Sterbehilfe eingesetzt. Elvis versuchte ebenfalls, sich mit Barbituraten zu betäuben. Er hatte extreme Angst vor Einsamkeit – und vorm Schlafen.

Jacksons Leiden an der Schlaflosigkeit rückte mit seinem spektakulären Tod am 25. Juni plötzlich ins Licht der Öffentlichkeit. Mehr als zehn Tabletten des Beruhigungsmittels Xanax soll er pro Nacht genommen haben, heißt es im Polizeiprotokoll. Im Ermittlungsverfahren wegen Verdachts auf Kindesmissbrauch, von dem Jackson 2005 freigesprochen wurde, waren Angestellte bereits 2004 über die Lebensgewohnheiten des King of Pop befragt worden.

Sein Kampf um den Schlaf blieb den Menschen in seinem Umfeld kaum verborgen. Jacksons Ernährungsberaterin berichtete nach seinem Tod, wie er nachts stundenlang Trickfilme schaute. Die Beruhigungs-, Schmerz- und Schlafmittel, die er regelmäßig einwarf, wirkten nicht mehr. Ursache seines Herzstillstands war laut Obduktionsbefunden ein tödlicher Mix aus Beruhigungstabletten und Narkosemitteln, darunter Propofol.

Das Narkotikum, in Amerika unter dem Handelsnamen Diprivan erhältlich, ist für den Krankenhausgebrauch bestimmt. Es wird direkt in die Venen gespritzt, die Wirkung ist schnell und effektiv: Der Patient verliert innerhalb von

NUR GESPIELT

Selten schlief Marilyn Monroe im Leben so entspannt wie hier in John Hustons Film „Misfits“.

Sekunden das Bewusstsein. Jackson nannte es „meine Milch“.

Sind Schauspieler, Musiker, Menschen, die extrem im Licht der Öffentlichkeit stehen, tatsächlich anfälliger für Schlafstörungen als Verkäuferinnen oder Friseure? Gibt es ein Persönlichkeitsprofil, das die Fähigkeit, einzuschlummern – und durchzuschlafen – hemmt?

Bernd Löwe, 46, Diplompsychologe und Professor für Psychosomatik in Hamburg, sagt, er habe nicht mehr Künstler unter seinen Patienten als Menschen mit bürgerlichen Berufen. Allerdings gehört die Zunft der Entertainer für ihn eindeutig zu einer Gruppe, die anfällig für Schlafstörungen ist: „Unregelmäßiger Lebenswandel, Nachtarbeit, häufiger Ortswechsel, Alkohol zu später Stunde, das ist Risikoverhalten.“ Permanenter Leistungsdruck und exzessives Leben fordern ihren Tribut. Der amerikanische Kommunikationswissenschaftler Jib Fowles arbeitete in einem Buch heraus, dass die Lebenserwartung von Prominenten bei 58 Jahren liegt, während der Durchschnittsamerikaner mit 72 Jahren rechnen kann.

Sensibilität, die Künstlern meist zugeschrieben wird, kann nach Einschätzung Löwes Schlafstörungen begünstigen: „Sensibilität ist zunächst eine positive Eigenschaft, besonders wenn sie konstruktiv eingesetzt wird. Wer sich jedoch zu viele Gedanken macht und viel problematisiert, neigt eher zum Grübeln. Und Grübeln hält vom Schlafen ab.“

Nach der klinischen Erfahrung Löwes geraten schlafgestörte Patienten oft in einen Teufelskreis: „Es kommt zu einer Fixierung auf die Schlafstörung. Die Selbstbeobachtung – Hilfe, ich bin schon wieder wach, ich muss aber schlafen – steigert die innere Unruhe, Adrenalin wird ausgeschüttet, und man findet keinen Schlaf.“ In diese Spirale kann auch der Gesunde geraten, der infolge von tempo-

rärem Stress eine zunächst leichte Schlafstörung entwickelt. Bei Depressiven gehört es meistens zum Krankheitsbild.

Es gibt keine Statistik, die belegte, dass Künstler besonders sensibel sind oder öfter als Normalsterbliche an Schlaflosigkeit leiden. Es bedarf aber nicht sehr viel Phantasie, sich vorzustellen, dass auch relativ robuste Charaktere auf konstanten Erfolgsdruck, Verfolgung durch exzentrische Fans, massive Beschimpfungen via Internet, Belagerung durch Paparazzi und ständiges Reisen in allen Zeitzeilen der Welt mit Erschöpfung, Stress reagieren – und ihre Schlaffähigkeit verlieren.

So erging es auch Eminem, dem „erfolgreichsten weißen Rapper aller Zeiten“. Er selbst glaubt, dass das Problem 2002 begann, während der Dreharbeiten zu „8 Mile“, seinem autobiografisch inspirierten Film, der mit einem Oscar für den besten Titelsong ausgezeichnet wurde. Eminem arbeitete 16 bis 18 Stunden am Stück, es gab sechs Stunden Pause, um nach Hause zu gehen und ein wenig zu schlafen. Er wusste, dass er den Schlaf brauchte, um am nächsten Tag wieder zu funktionieren, jede Minute zählte. Nach den Dreharbeiten war er aber meist so aufgekratzt, dass er keine Ruhe fand. Also nahm er das Schlafmittel Ambien, um auf der Stelle einzuschlafen – es funktionierte. Tagsüber hielt er sich mit Aufputzmitteln fit.

Ambien gilt in Amerika als neue Modedroge der Stars und Sternchen. Pete Wentz von der Band Fall Out Boy tonte Anfang des Jahres, er nehme Ambien „wie Bonbons“. Schauspielerin Lindsay Lohan soll es stets im Handtäschchen bei sich führen, und Filmstar Heath Ledger berichtete, dass er es „wochenlang“ genommen habe. Das Suchtpotential von Ambien ist hoch; erwünschte Nebenwirkungen umfassen Euphorie, Sinken

der Hemmschwelle und Halluzinationen. Ledger starb am 22. Januar 2008 laut Obduktionsbericht an einer Überdosis eines Mix aus Schmerz-, Beruhigungs- und Schlafmitteln.

2005 ließ Eminem sich in eine Klinik einweisen: „Ich ging hin, weil ich ein Schlafproblem hatte. Vermutlich dachte ich, ich hätte ein Problem mit dem Schlafen. Aber es war ein Drogenproblem, und ich war nicht so weit, mir das einzugestehen“, erklärte der Musiker im Juni dem Magazin „Vibe“.

Der Entzug war eine harte Erfahrung für ihn, mehr noch wegen der psychischen als der körperlichen Strapazen: Plötzlich hatte er keinen Star-Bonus mehr, Fremde bestimmten, was richtig für ihn sei, er fühlte sich „wie ein Fisch auf dem Trockenen“. Er fand, nicht er selbst sei das Problem, sondern die anderen.

Diese Logik vertreten viele Abhängige, bei Superstars, ständig umschmeichelt und verehrt, ist sie besonders stark ausgeprägt. David Wellisch, Psychiater in Los Angeles, weiß das: „Glauben Sie mir, ich habe Top-Prominente getroffen, es ist sehr schwierig, ihnen etwas vorzuschreiben. Sonst hören sie immer nur, was für großartige, göttergleiche Kreaturen sie sind, und du musst ihnen sagen, dass sie echte Probleme haben, die sie angehen müssen.“

Psychotherapeut Löwe hat beobachtet, dass es Menschen des öffentlichen Lebens besonders schwerfällt, überhaupt Hilfe zu suchen. Das liegt wohl zum Teil daran, dass sie nach ihrem Rollenverständnis keine Schwäche zeigen dürfen. Vor allem aber, glaubt Löwe, weil sie häufig schlicht niemanden haben, an den sie sich vertrauensvoll wenden könnten: „Ihre persönlichen Kontakte sind oft limitiert. Je höher in der Hierarchie, desto einsamer können sie werden. Die Einsamkeit mancher dieser Menschen ist wirklich traurig.“