

«Das Leben ist ein einsames Abenteuer»

Viktor Staudt Er warf sich unter den Zug und überlebte - verstümmelt. Was er zu Depressionen sagt. Und zur Sonne

VON MAX DOHNER (TEXT)
UND CHRIS ISELI (FOTO), SINGEN (D)

Schlossgarten, lautet die Adresse. Aber der Platz ums Rathaus Singen ist kein Garten, er ist kahl und verwaist: gerade Linien, klotzige Kuben - die Sechzigerjahre räumten tüchtig auf. Wo bleibt der Mensch? Überdimensioniert sind auch Lobby und Saal des Hotels nebenan. Herbergsschwester warten tapfer auf vielleicht müd gewanderte Seelen. Leichte Beklommenheit nimmt von uns Besitz: Steckt man irgendwann fest, kann das Leben, wo es quasi-evident fehlt, schon zum Verhängnis werden.

Da rollt Viktor Staudt auf uns zu. Erheblich jünger wirkend, als er ist (46). Sportlich und fit, bis auf die Beinstümmel im Stuhl. Beherzt im Auftreten, fest an Stimme, anfangs bei aller Offenheit auch gewappnet und wach. Beobachtend, wer sein Gegenüber ist, welche Sprache dieser pflegt. Dann zunehmend entspannt, beim Reden weiterhin genau. Fast brüderlich, wie er uns zeigt, seinen Rollstuhl am Randstein anzuheben - kurzum: hier eindeutig der lebhafteste Mensch.

Offenbar auch für andere. Beim Frühstück, erzählt Staudt, hätten deutsche Betriebs-Chefs am Nebentisch diskutiert, wie sie mit einem depressiven Mitarbeiter umgehen sollen. Staudt erlaubte sich, sich einzumischen, und gab ihnen einen Rat. Nun ziehen alle grüssend vorbei. Mit ihm würden sie gern weiterreden, in die Zeitung wollen sie um keinen Preis.

Eine Krankheit überstehen - und die Frage nach dem Glück

Viktor Staudt, in Holland geboren, war jahrelang depressiv. Nur wusste er das damals nicht so genau. Er pendelte vom immer gleichen Vorstadt-Bahnhof ins Zentrum von Amsterdam. Eines Tages wusste er, dass er sich da umbringen wird. Er übte es am Tag zuvor. Und setzte es am Tag danach in die Tat um: «Wer sich umbringt, hat sich vorher

«Bei einer Lungenentzündung fragt auch niemand danach, ob man glücklich sei, sondern ob die Krankheit überstanden ist.»

Viktor Staudt litt viele Jahre an Depression

schon von allem verabschiedet.» Der Zug riss ihm beide Beine ab, Staudt überlebte. Wie jeder Dritte beim gleichen Vorhaben (siehe unten).

Als Staudt im Spital erwachte, sagte der Arzt zu ihm: «Jetzt haben Sie zwei Probleme» - die Trostlosigkeit und die fehlenden Beine. Staudt war damals dreissig Jahre alt. Und wollte erst recht nicht weiterleben; die Depressionen hielten an. Bis eines Tages eine Ärztin das richtige Medikament dagegen fand. Seither nimmt Staudt das Mittel ein und wird es brauchen bis ans Lebensende. «So wie einer lebenslang Insulin nehmen muss», sagt er.

Ist er froh, am Leben geblieben zu sein? Vielleicht gar glücklich?

«Glücklich und nicht krank zu sein, ist ein Unterschied», sagt Staudt. «Das Leben ist ein einsames Abenteuer. Bei einer Lungenentzündung fragt auch



«Ein Zug ist lediglich Mittel zum Zweck. So wie ein Flugzeug.» Viktor Staudt will Lebensmüden am eigenen Beispiel zeigen, wie fatale Depressionen zu überwinden sind.

niemand, ob man glücklich sei danach, sondern, ob man die Krankheit überstanden habe.» Es gebe verschiedene Gründe, weshalb das Leben lebenswert sei - «das soll jeder herausfinden! Wenn Sie mich weiter nach dem Glück fragen - nun, ich spüre schon die Sonne, auch ohne Schweizer Bankkonto.»

Ein Scherz, kein Sarkasmus. Von derlei bemerken wir bei Staudt während des Gesprächs keinen Hauch. Ebenso wenig vom übervorsichtigen Ernst, mit dem solche Themen sonst eher wariert als erörtert werden. Staudt kennt die meisten Fragen schon im Ansatz. Ihrer überdrüssig ist er nicht. Trotz vieler Einladungen nach der Publikation seines Buchs, hier zu lesen (am Tag unserer Begegnung gerade in Singen), dort über Suizid zu sprechen. Und sich öffentlich auch mal Lokführern zu stellen, oft Leidtragende bei Bahnsuiziden.

Zum Absturz der Germanwings: Sind Selbstmörder Egoisten?

«Nachdem ich am Gleis überlebt hatte», sagt Staudt, «hätte ich vor Scham in den Boden kriechen wollen. Mit ei-

ner solchen Geschichte sitzt man gleichsam in Unterhosen vor jedem. Sie können mich darum alles fragen.» Also stellen wir ihm die aktuell brennende Frage, nachdem ein depressiver Kopilot mutmasslich eine Maschine der Germanwings zum Absturz gebracht hatte, mit 150 Menschen an Bord:

Sind Selbstmörder Egoisten?
«Leute beschreiben den Kopiloten als freundlich, sportlich, vielleicht etwas zurückhaltend», antwortet Staudt, «er scheint sich vom sozialen Leben nicht zurückgezogen zu haben. Das wundert mich keineswegs. Mich hatte man nach meinem Selbstmordversuch genauso beschrieben. Ich wollte damals weitermachen, meine Probleme in den Griff bekommen. Bis ich einfach nicht mehr weiter konnte. So wird es dem Kopiloten aller Wahrscheinlichkeit nach ergangen sein. Dafür sprechen u. a. seine sportlichen Leistungen, nicht zuletzt als Kampf gegen die Depression.»

Hat Staudt 1999 in Holland an den Lokführer gedacht? Oder an die Passagiere an Bord des Zuges? «Nein. Ich war krank und wollte der Depression ein

Ende setzen. Ich hatte keine Wahl.» Hat man nicht immer eine Wahl? «Tiefste Verzweiflung - keiner sollte so etwas je durchmachen -, im Verbund mit eisiger Einsamkeit nehmen einem die Wahl. Der Zug wird lediglich Mittel zum Zweck, eine Maschine ohne Persönlichkeit. So wie ein Flugzeug.»

Solange der Selbstmörder an den Lokführer denke, fährt Staudt fort, solange tue er den letzten Schritt wahrscheinlich nicht. Er denke immer noch ans Leben, es bleibt noch eine Verbindung zum Leben bestehen.

«Das gilt vermutlich auch für den Kopiloten: Hätte er überhaupt noch an die Passagiere denken können, hätte er es nicht gemacht. Wohlverstanden: Das ist mitnichten eine Rechtfertigung! Nur der Versuch einer Erklärung.»

«Die Flugkatastrophe hätte sich verhindern lassen - sicher»

Hätte sich die Katastrophe verhindern lassen? «Ja sicher, von meiner Erfahrung her gesehen», antwortet Staudt. «Freilich hätte der Kopilot selber seine Scham überwinden müssen und sich melden sollen bei einem Freund, bei einer Verwandten, einem Kollegen, mit der flehentlichen Bitte, ihm zu helfen. Die Frage ist: Wieso hat der Kopilot sich nicht getraut?»

Ist das eine Rückfrage an jeden? Warum trauen sich selbst Nahestehende nicht, uns ihre Depressionen zu offenbaren? Warum haben wir Hemmungen, Depressive zu besuchen? «Hat jemand einen Beinbruch», sagt Staudt, «hindert Sie ja auch nichts daran, ihn am Krankenlager zu besuchen.»

Nun ist ein Beinbruch ein banaler Bruch, kein Einschwärzen der Seele. Nicht dieses Ungreifbare, wie Staudt selber es nennt. Was kann dagegen schon helfen? Staudt erwähnt wiederholt die Einsamkeit, als wäre sie der Urteufel aller Depressionen. Also gälte es, die Glocke der Einsamkeit um jeden anzuhe-

ben? Staudt scheint bewusst, nahe Bologna, eine Wohnumgebung gesucht und gewählt zu haben, wo er weniger Gefahr läuft, einsam zu werden.

Der Werther-Effekt ist das eine - der Papageno-Effekt das andere

Hilft es, wenn Suizid vermehrt öffentlich thematisiert wird - oder weckt das Nachahmer? «Letzteres ist wissenschaftlich erwiesen», sagt Staudt, «und bekannt als Werther-Effekt.» (Notabene: Darum berichten Medien in aller Regel zurückhaltend über Suizide.)

«Ein zweiter Effekt», fährt Staudt fort, «nennt sich Papageno-Effekt; auch dieser beruht auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Er besagt, dass eine genaue Erzählung, wie eine tiefe Krise überwunden werden kann, depressiv Kranke darin bestärkt, Hilfe zu suchen. Wenn der das geschafft hat, sagen sie sich, dann kann auch ich es schaffen. Sie finden Mut, sich zu äussern.»

Nun weiss Doktor Volksfreud, dass man jemanden nicht ernst zu nehmen habe, der von Suizid einfach nur lafere - Wichtigstue! «Das ist Quatsch», sagt Staudt, «man muss jeden ernst nehmen, der davon spricht.» Deshalb ist er unterwegs. Nicht weil er glasklar den Sinn des Lebens erkannt hätte und den Weg zum Glück in sieben Lektionen weisen könnte. Einfach, weil da einer die Krise meisterte, als Lebendbeweis.

Überzeugend wirkt Staudt, weil er ohne jedes Milligramm von Betroffenheits-Kitsch auskommt. Weil er klar geblieben ist und nüchtern, gut und vernünftig formuliert. Ein sich selbst bewusster Geist, der für Leute, die sich in einer Lage befinden, die ihnen rettungslos erscheint, die Möglichkeit einer Identifikation bildet: «Eine solche Möglichkeit hatte ich damals nicht.»

Viktor Staudt Die Geschichte meines Selbstmords - und wie ich das Leben wieder fand. Droemer Verlag, 2013.

ZAHLEN - UND DIE FRAGE, WAS SIE BEWIRKEN

Jeder dritte Suizid-Versuch endet nicht tödlich

Trotz grosser Zurückhaltung: Im letzten Jahr veröffentlichte die SBB erstmals Zahlen zu den Suiziden auf der Schiene und zu den Suizid-Versuchen. Darum fragten wir auch dieses Jahr nach. Nicht aus makabrer Neugier, sondern aus einem besonderen Grund: Auffällig an den Zahlen letztes Jahr war, dass jeder dritte Suizid-Versuch nicht tödlich endete. Ein Drittel überlebte.

Diese Zahl erschien uns hoch. Sie wird offenbar auch bei den SBB intern diskutiert: Soll man stärker darauf hinweisen, um die Leute möglichst davon

abzuhalten, sich vor den Zug zu werfen? Denn die Wahrscheinlichkeit, zu überleben, oft verstümmelt, ist hoch. Oder verstärkt das den sogenannten Werther-Effekt, ruft also noch mehr Nachahmer auf den Plan? (Zu dieser Frage ist die Antwort interessant, die Viktor Staudt oben gibt.)

Zu den Zahlen: 2013 wollten 187 Menschen auf den Gleisen der SBB ihrem Leben ein Ende setzen. 64 Personen überlebten, mit teils schwersten Verletzungen. Dieses Verhältnis blieb nach Auskunft des SBB-Kommunikationsdienstes ungefähr stabil im letzten

Jahr. Danach kam es 2014 auf dem Netz der SBB zu 139 Suiziden und 81 Suizid-Versuchen.

Landesweit nehmen sich jährlich rund 1100 Menschen das Leben. Bisher galten Bahn-Suizide als sichere Methode. In der «Schweiz am Sonntag» sagte die Notfallpsychologin Heidi Aeschlimann, sie hoffe, «dass die Zahlen der gescheiterten Suizid-Versuche auftrüben». Genau das - die Wirkung solcher Erhebungen - ist Gegenstand von Überlegungen zur Prävention bei der SBB. Die Sorge richtet sich dabei auch auf den Schutz der Lokführer. (MAD.)