

# Die Alternative zum Tod

**Depression** Viktor Staudt hat sich vor den Zug geworfen und überlebt. Jetzt will er anderen Mut machen. *Von Simone Höhn*

Es fühlt sich an, als würde man zu enge Schuhe tragen. Im Lauf des Tages drückt es immer mehr, und man möchte die Schuhe einfach nur noch ausziehen. Aber das ist unmöglich.“ So beschreibt Viktor Staudt die Phantomschmerzen, die ihn tagtäglich begleiten. Vor fünfzehn Jahren hat der damals 30-Jährige bei einem Suizidversuch seine Beine verloren. Trotzdem spürt er bis heute seine Unterschenkel, Füße und sogar jeden einzelnen Zeh. Ein medizinisches Phänomen, das nicht vollständig geklärt ist.

Das Leben, das Viktor Staudt eigentlich hinter sich lassen wollte, hat er inzwischen wieder in die Hand genommen. Er hat ein Buch darüber geschrieben, wie es dazu kam, dass er eines Tages am Amsterdamer Bahnhof vor den Zug gesprungen ist. Und wie ihm das Schicksal dabei einen Strich durch die Rechnung gemacht und ihn dazu gezwungen hat, sein neues Leben im Rollstuhl anzunehmen mit allem, was dazugehört, inklusive der Phantomschmerzen.

Begegnet man Viktor Staudt in seinem zweiten Leben, lernt man einen aufgeschlossenen, verbindlichen Menschen kennen, der sehr engagiert erzählen kann. Seit sein Buch „Die Geschichte meines Selbstmords – und wie ich das Leben wiederfand“ in Deutschland auf dem Markt ist, ist der gebürtige Niederländer ein gefragter Mann. Mit seiner Lebensgeschichte hat er eine Welle ausgelöst, die das Thema Suizid aus der Tabuzone spült. Die Medien scheuen sich bisher oft aus vermeintlicher Sorge um mögliche Nachahmer davon, über das Thema zu berichten. Viktor Staudt rennen sie nun die Bude ein. Die Neugier ist groß. Wie tickt ein Mensch, der sich das Leben nehmen wollte? Warum hat er nicht einfach Pillen geschluckt?

In seinem niederländisch gefärbten Deutsch macht er klar, dass er ein Anliegen hat. „Pass mal auf, ich erzähl es dir.“ So beginnt er gern seine Ausführungen. Viktor Staudt kann nichts mit den voyeuristischen Fragen anfangen, die die Journalisten ihm gern stellen. Und er fängt auch nichts an mit plakativen Bezeichnungen. Als „Missionar der Lebensbejahung“ hat ihn ein deutsches Magazin unlängst tituliert. Er schüttelt den Kopf: „So fühle ich mich ganz und gar nicht.“

Vielmehr geht es ihm darum, den Menschen klarzumachen, dass ein Suizid immer ein Leidensweg vorangeht, den die wenigsten nachvollziehen können und dessen trauriges Ende nicht sein müsste. „Den Entschluss, ein Buch über meine Erfahrung zu schreiben, habe ich nach dem Suizid des Torhüters Robert Enke 2009 gefasst.“ Die vielen Mutmaßungen, Spekulationen und offenen Fragen haben ihn umgetrieben. „Ich dachte so oft, da könnte ich jetzt jede Menge Antworten geben.“

Viele Leute fragen ihn, ob er eigentlich auch mal an den Lokführer gedacht habe, unterstellen ihm damit direkt oder indirekt Egoismus. „Wenn ich in der Lage gewesen



Viktor Staudt hofft, dass er mit seinem Erfahrungsbericht andere Menschen vor dem Suizid bewahren kann. Foto: Mare di Foto

wäre, überhaupt noch vernünftig nachzudenken, dann wäre ich nicht vor den Zug gesprungen“, sagt Viktor Staudt. Jahrzehntelange Angst- und Panikattacken lagen da bereits hinter ihm. Dutzende Gänge zu Ärzten und Psychiatern sowie diverse Beruhigungstabletten konnten ihm nicht helfen.

„Früher hatte ich gar nicht das Gefühl, dass etwas mit mir nicht stimmt. Erst als meine Lehrerin meine Mutter eines Tages

fragte, ob ich eigentlich auch lachen könne, wurde mir klar, dass mein Leben wie ein Schwarz-Weiß-Film abläuft. Draußen vor dem Fenster war die farbige Welt, und um mich herum war alles grau.“ Im Lauf der Zeit werden die Panikattacken so heftig, dass er mitten in Gesprächen weg läuft, sich in Restauranttoiletten einschließt oder tagelang nicht zur Arbeit geht. Ein soziales Netz gibt es zwar, aber er ist nicht in der Lage, es wertzuschätzen, geschweige denn, jemanden ins Vertrauen zu ziehen.

Seine Hoffnung auf Besserung schwindet, er beginnt, sich in einschlägigen Internetforen herumzutreiben. Dort haben alle nur ein Ziel: Suizid. „Man trifft auf Gleichgesinnte. Auf fatale Art und Weise erfährt man Bestätigung für sein Empfinden und das Vorhaben.“ Am Ende ist es nur noch eine Sache des richtigen Moments. An einem Tag im November fasst Staudt den finalen Entschluss. Der Betriebsarzt will ihn nicht länger krankschreiben, also fährt er nicht wie sonst mit dem Zug zur Arbeit, sondern beschließt, sich vor einen solchen zu werfen. Er schreibt: „Ich stellte mir vor, dass es wie bei einem Buch sein würde, das mit einem Schlag zugeklappt wird, oder einem Film, der während der Vorführung reißt, und das Bild verschwindet von der Leinwand. Es würde kaum eine Sekunde dazwischenliegen: na gut, eine oder zwei Sekunden höchstens, zwischen dem Mo-

ment des Sprungs und dem Schlag gegen den Zug.“

Das die Wahl auf diese drastische Methode fiel, hatte für Staudt rein praktische Gründe: „Ich bin jahrelang von einem Amsterdamer Nebenbahnhof aus mit dem Zug zur Arbeit gefahren. Immer wieder habe ich gedacht: ‚Wenn es gar nicht mehr geht, musst du nur ein paar Schritte nach vorne spazieren und die Sache hat sich erledigt.‘“

Die Zeit nach dem Sprung ist eine Phase der Fremdbestimmtheit und Apathie. Viktor Staudt kämpft mit den Schmerzen einer lange nicht heilenden Wunde, er beginnt verschiedene Therapien und pendelt von einer Rehaklinik zur nächsten. Starke Schmerzmittel vernebeln ihm die Wahrnehmung. In seinen schlaflosen Nächten versucht er irgendwie das Trauma seines missglückten Suizids zu verarbeiten.

Seine Eltern stehen hilflos daneben und versuchen, ihren Sohn, so gut es geht, zurück ins Leben zu begleiten. „Für meine Eltern war mein Suizid letztlich keine Überraschung, denke ich“, sagt Staudt. „Das Schlimme für Angehörige ist, dass sie ahnen, was kommt, aber auch instinktiv wissen, dass sie es nicht verhindern können.“ Eine Ärztin in Heidelberg stellt schließlich

## WENN KÖRPER UND PSYCHE AUS DER BAHN GERATEN

**Autor** Viktor Staudt ist 1969 in den Niederlanden geboren, er hat einen deutschen Vater. Er studierte Jura und arbeitete zehn Jahre für eine Fluggesellschaft. Nach seinem Suizidversuch (1999) lebte er zehn Jahre in Deutschland und der Schweiz. Seit drei Jahren wohnt er in Italien, in der Nähe von Bologna. Die Barrierefreiheit und die Offenheit gegenüber Menschen mit Behinderung ist in Italien laut Staudt sehr weit entwickelt.

**Borderlinestörung** Bei einer solchen psychischen Störung sind bestimmte Bereiche der Gefühle, des Denkens und des Handelns beeinträchtigt, was sich durch negatives und teilweise paradox wirkendes Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie in einer gestörten Selbstwahrnehmung äußert. Die Borderlinestörung wird sehr häufig von weiteren Belastungen begleitet, wie beispielsweise Depressionen.

**Phantomschmerzen** Die meisten Menschen mit Amputationen haben oft schmerzhaft empfindungen in den nicht mehr vorhandenen Gliedmaßen. Man nimmt an, dass das Gehirn weiterhin Schmerzsignale aus den Nerven empfangt, die früher für den Körperteil zuständig waren. Die genaue Ursache ist nicht vollständig erforscht. Vermutlich spielen komplexe körperliche und psychische Vorgänge zusammen. *sdr*

ment des Sprungs und dem Schlag gegen den Zug.“

Das die Wahl auf diese drastische Methode fiel, hatte für Staudt rein praktische Gründe: „Ich bin jahrelang von einem Amsterdamer Nebenbahnhof aus mit dem Zug zur Arbeit gefahren. Immer wieder habe ich gedacht: ‚Wenn es gar nicht mehr geht, musst du nur ein paar Schritte nach vorne spazieren und die Sache hat sich erledigt.‘“

Die Zeit nach dem Sprung ist eine Phase der Fremdbestimmtheit und Apathie. Viktor Staudt kämpft mit den Schmerzen einer lange nicht heilenden Wunde, er beginnt verschiedene Therapien und pendelt von einer Rehaklinik zur nächsten. Starke Schmerzmittel vernebeln ihm die Wahrnehmung. In seinen schlaflosen Nächten versucht er irgendwie das Trauma seines missglückten Suizids zu verarbeiten.

Seine Eltern stehen hilflos daneben und versuchen, ihren Sohn, so gut es geht, zurück ins Leben zu begleiten. „Für meine Eltern war mein Suizid letztlich keine Überraschung, denke ich“, sagt Staudt. „Das Schlimme für Angehörige ist, dass sie ahnen, was kommt, aber auch instinktiv wissen, dass sie es nicht verhindern können.“ Eine Ärztin in Heidelberg stellt schließlich

die entscheidende Diagnose: Borderlinestörung. „Ich dachte mein Leben lang, ich fühle mich deshalb so schlecht, weil ich diese Angststörung habe. Die Ärztin erklärte mir, dass es andersherum sei: weil ich mich schlecht fühle und depressiv bin, habe ich diese Angst- und Panikattacken.“

Heute ist Viktor Staudt „richtig eingestellt“, wie es in der Fachsprache heißt. Die Medikamente sind so abgestimmt, dass er ein Leben ohne Angst und Depressionen führen kann. Im Rollstuhl und mit den ständigen Phantomschmerzen ist der Alltag oft beschwerlich genug. Mit seinem Ziel, das Thema Suizid aus der Tabuzone zu holen, hat er seinem Leben einen neuen Sinn gegeben. „Ich weiß durch die vielen Reaktionen auf mein Buch, dass es notwendig war, meine Geschichte aufzuschreiben. Wenn ich am Ende nur einen Menschen davon abhalten konnte, den finalen Schritt zu tun, dann weiß ich, wofür es gut war.“



Viktor Staudt: Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wiederfand. Droemer Verlag, 253 Seiten, 14,99 Euro.

**Adrienne Braun**



## Eine App ist kein Nepp

**Messen** Mit Hilfe seines Handys kann man sein Leben endlich auf solide Beine stellen – und nebenbei gleich noch die Anzahl der Schritte messen.

Es beginnt jedes Mal mit einem braunen Blatt. Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier – und wenn der fünfte Wedel bräunt, hat man das Gießen wohl versäumt. Kriechen aus der Erde Viecher, wird die Pflanze siech und siecher. Erst hat das Grünzeug zart geziert, schon ist es wieder ruiniert.

Dabei muss das nicht sein. Mit einer Pflanzenpflege-Assistent-App mit Wi-Fi-Pflanzensensor und Gießalarm, Diagnose-Helfer und Push-Nachrichten gedeihen Flaschenbaum und Birkenfeige aufs Beste. Der intuitive Assistent berücksichtigt sogar die Kalibrierung der personalisierbaren Pflanzen.

Manchmal wundert man sich, wie manche Menschen durchs Leben diletterieren. Ich kenne Leute, die atmen, ohne zu wissen, wie viel Sauerstoff sie dabei verbrauchen. Sie haben keinen Schimmer von ihrer persönlichen Einschlafzeit. Sie tracken nicht einmal die Bewegungen ihres Hundes.

Nur ein Depp denkt, 'ne App wäre Nepp! Eine Freundin will abnehmen, schafft es aber nicht. Statt dass sie mit einer Smartwatch ihren Körperfettanteil misst. Mit der FitBitZip-App könnte sie ihre Schritte zählen lassen und über einen Tracker den Kalorienverbrauch kontrollieren. Die Cardiograph-App würde den Herzschlag auf die Uhr schicken und ein Beschleunigungssensor messen, wie weit sich der Brustkorb hebt. Die Hydro-App ermahnt, genug zu trinken. Und wenn sie dann noch ihren Fingerabdruck im Handy einscann, würde ihr die Stimmungs-Sensor-Fun-App verraten, ob ihre Laune eher glücklich oder doch sonnig ist.

Die Freundin sagt, dass sie auch ohne Stimmungs-Sensor-Fun-App weiß, dass sie jetzt unglücklich ist. Weil sie schon wieder Lust auf Torte hat. Ich hab ihr dann mit der „Yo“-App ein aufmunterndes „Yo“ geschickt. Und den Link zur Noom-Coach-App. Damit sie ihre Ernährung tracken kann. Mit 'ner App kriegt der Depp plötzlich Pepp. Yepp!

Ich muss hier jetzt leider abbrechen. Meine Rescue-Time-App hat gerade ergeben, dass mein Produktivitätssoll für heute bereits erfüllt ist. Jetzt nur noch die ausstehenden 347 Schritte ins Auto, damit ich erfahre, wie meine Laune heute ist. Denn ist der Depp erst App-versessen, wird nicht nur jeder Stepp vermessen. Mit dem taxierten Spritverbrauch erfährt man seine Laune auch: Ist die Stimmung tief im Keller, fährt man nämlich deutlich schneller.

Ich muss hier jetzt leider abbrechen. Meine Rescue-Time-App hat gerade ergeben, dass mein Produktivitätssoll für heute bereits erfüllt ist. Jetzt nur noch die ausstehenden 347 Schritte ins Auto, damit ich erfahre, wie meine Laune heute ist. Denn ist der Depp erst App-versessen, wird nicht nur jeder Stepp vermessen. Mit dem taxierten Spritverbrauch erfährt man seine Laune auch: Ist die Stimmung tief im Keller, fährt man nämlich deutlich schneller.

Ich muss hier jetzt leider abbrechen. Meine Rescue-Time-App hat gerade ergeben, dass mein Produktivitätssoll für heute bereits erfüllt ist. Jetzt nur noch die ausstehenden 347 Schritte ins Auto, damit ich erfahre, wie meine Laune heute ist. Denn ist der Depp erst App-versessen, wird nicht nur jeder Stepp vermessen. Mit dem taxierten Spritverbrauch erfährt man seine Laune auch: Ist die Stimmung tief im Keller, fährt man nämlich deutlich schneller.

Ich muss hier jetzt leider abbrechen. Meine Rescue-Time-App hat gerade ergeben, dass mein Produktivitätssoll für heute bereits erfüllt ist. Jetzt nur noch die ausstehenden 347 Schritte ins Auto, damit ich erfahre, wie meine Laune heute ist. Denn ist der Depp erst App-versessen, wird nicht nur jeder Stepp vermessen. Mit dem taxierten Spritverbrauch erfährt man seine Laune auch: Ist die Stimmung tief im Keller, fährt man nämlich deutlich schneller.

Ich muss hier jetzt leider abbrechen. Meine Rescue-Time-App hat gerade ergeben, dass mein Produktivitätssoll für heute bereits erfüllt ist. Jetzt nur noch die ausstehenden 347 Schritte ins Auto, damit ich erfahre, wie meine Laune heute ist. Denn ist der Depp erst App-versessen, wird nicht nur jeder Stepp vermessen. Mit dem taxierten Spritverbrauch erfährt man seine Laune auch: Ist die Stimmung tief im Keller, fährt man nämlich deutlich schneller.

## Haben oder Nichthaben

### Zwei Stuttgarter schauen auf das alte und neue Berlin – Vor der Folie der Vergangenheit

Berlin ist die Stadt der Zukunft, immer in Bewegung, immer den neuesten Trends auf der Spur. Aber Berlin ist auch eine enorm geschichtsträchtige Stadt. Zwei Stuttgarter haben versucht, Vergangenheit und Gegenwart, Gestern und Heute gleichermaßen einzufangen. Der Fotograf Frank Paul Kistner und der Journalist Rainer Hartmann haben sich unter dem Titel „Berlin. Ein Rundgang vor und nach dem Mauerfall“ der Hauptstadt angenommen. In ihrem kleinen Büchlein zeigen sie markante Orte in Berlin – und zwar im wahrsten Wortsinne vor der Folie der Historie. Denn über die

heutigen Fotografien des Reichstags oder der Hackeschen Höfe (Foto), der Museumsinsel oder dem Gendarmenmarkt kann man schwarz-weiße Folien legen, die zeigen, wie die Orte in der Vergangenheit ausschauten. Da fahren am Bahnhof Friedrichstraße eben noch keine roten Doppeldeckerzüge, sondern wenige Trabis. An der Berliner Mauer behielten einst Wachkräfte in Aussichtstürmen den Grenzstreifen im Blick, während heute Werbeballons am freien, blauen Himmel schweben. *adr*

**Berlin – Ein Rundgang**, 19,95 Euro



### Maske gegen Sonnenlicht – Chinesen tragen Facekini

Deutschen kann die Bademode häufig nicht knapp genug sein – schließlich gilt es als attraktiv, möglichst nahtlos und rundherum braun zu sein. An anderen Orten dieser Erde ist das nicht so. Während Frauen in muslimischen Ländern häufig mit einem den Körper verhüllenden Burkini ins Wasser steigen, erlebt in China gerade der Facekini einen Siegeszug. Das ist eine etwas schaurig ausschauende Gesichtsmaske, die vor allem auf der Tropeninsel Hainan getragen wird. Sonnenbräune gilt in China nämlich nicht wie hierzulande als Zeichen von Erholung, Wohlstand und Urlaubsfrische, sondern wird mit Feldarbeit in Verbindung gebracht. Wer im Freien schuftet, hat eine braune Nase. Vornehme Blässe gilt dagegen, wie viele Jahrhunderte lang auch in Europa, als Zeichen des Wohlstands. Den Facekini kann man für knapp vier Euro am Strand kaufen – und hat noch einen Vorteil: Man fühlt sich mit der Maske wie inkognito und muss sich nicht um die Wirkung der eigenen Figur scheren. Die Haut wird es einem auch danken, so gut wie der Facekini schützt nicht einmal der beste Sunblocker. *adr*

### Mahnende Magneten – Gegen Fressattacken

Fast alle wollen es – die wenigsten schaffen es. Abzunehmen ist eine der größten Herausforderungen des Lebens. Davon profitieren manche Wirtschaftszweige, die es natürlich nur gut mit den Menschen meinen, die Pfunde verlieren wollen. Ein neues Hilfsmittel hat das Kreativbüro Donkey Products im Angebot: die Kühlschrankschrank-Magneten „Snack Attack“. Sie werden wie Klebebänder an der Kühlschranktür angebracht und mahnen streng: „Do not open“ oder „Hands off. You get fat“. Die Sprüche sind nicht freundlich, wollen sie aber auch gar nicht sein, schließlich sollen sie davon abhalten, heimlich an den Kühlschrank zu schleichen und zu naschen. Aber ob die Botschaft „Sorry, I'm closed“ gegen den Hunger ankommt? *adr*



**Kühlschrankschrankmagneten**, 5,95 Euro, [www.design-3000.de](http://www.design-3000.de)

### Spielzeug der Woche – 360-Grad-Wurfkamera

Einmal hochwerfen, und alles ist auf dem Bild: die im Pool planschenden Kinder, Oma und Opa beim Kuchenessen, die tuschelnden Teenies und Papa, der gerade den Grill anwirft. So ein Foto ist demnächst möglich mit der Ball Camera von Panono, einer elf Zentimeter großen, ballförmigen Kamera, die mit Hilfe einer Crowdfunding-Kampagne finanziert wurde und im nächsten Frühjahr erscheint.

Wirft man den Kameraball in die Luft, schießen die 36 integrierten Einzelkameras ein 360-Grad-Foto mit insgesamt 108 Megapixeln. Ein Sensor löst das Gerät in maximaler Höhe automatisch aus. Für Fotos aus einem bestimmten Winkel kann man das Gerät auch manuell auslösen. Ansonsten gilt: Achtung, fertig – und so hoch werfen, wie man kann. Für die weniger begabten Fänger bleibt zu hoffen, dass der Panono bei diesem Preis ein robustes kleines Kerlchen ist, das den einen oder anderen Sturz unbeschadet übersteht. *fme*

**Panono Ball Camera**, 549 Euro, erhältlich ab Frühjahr 2015, vorbestellbar im Internet unter [www.panono.com](http://www.panono.com)