



SILENT MOVE

# „Die Geschichte meines Selbstmords“

Von Angstattacken geplagt wirft sich Viktor Staudt vor einen Zug und verliert beide Beine. Wider Willen kämpft er sich ins Leben zurück. Hilfe gegen seine Depressionen findet er erst Jahre später. Über sein Schicksal hat er ein Buch geschrieben

Es stürmt und regnet an diesem Herbsttag, als Viktor Staudt beschließt, seinem Leben ein Ende zu setzen. Auf dem Bahnhof Amsterdam RAI. Für seinen Freund Michiel, mit dem er abends verabredet ist, klebt er einen Zettel an die Wohnungstür. „Wenn du das hier liest, hat mein Leben eine andere Wendung genommen“, schreibt er darauf. Viktor trinkt Wodka, um Mut zu haben für diesen letzten Schritt. Wie immer stellt er sein Rad im Fahrradunterstand des Bahnhofs ab. Er schließt es sogar ab. Mit den Händen in den Hosentaschen geht er zum Bahnsteig. Eine Fahrkarte kauft er nicht. Er kennt den Bahnsteig, in den letzten Jahren hat er hier auf seinen Zug zur Arbeit am Flughafen gewartet. Das hier ist sein Bahnsteig. Nur hier kann er springen. Der Intercity kommt näher. Viktor kann die Schnauze des Zuges in der Ferne ankommen sehen. Als der Zug naht und er ihn auf den Bahnhof zurasen sieht, geht er vor. Erst zu dem weißen Streifen. Dann über die Linie hinweg zur Bahnsteigkante. Er schaut nicht mehr zur Seite oder zurück. Er wartet. Auf den Moment, an dem er die Augen schlie-

Er stellt sich vor, einen Sprung ins Wasser zu machen. Er springt. Auf die Gleise.

ben und sich mit einem Mal vornüber fallen lassen würde. Er stellt sich vor, einen Sprung ins Wasser zu machen. Er springt. Mit einem harten Schlag landet er auf den Gleisen. Er spürt keine Schmerzen, als er zur Seite blickt, den Zug direkt vor sich sieht. Er schreit so laut er kann. Der Zug rast über ihn weg, rüttelt ihn aus dem Alkoholrausch wach. Blitzschnell wird ihm klar: Ich bin noch nicht tot. Er merkt, wie der Zug bremst. Es saust in seinen Ohren, er versucht, sich aufzurichten, die Schmerzen in seinem Rücken sind unerträglich. Plötzlich hören die Schmerzen auf. Viktor wird von einer Wärme umarmt. Er schließt die Augen. Verliert das Bewusstsein. Das letzte, das er denkt: „Es ist vorbei. Gott sei Dank.“ Viktor Staudt überlebt. Schwerverletzt wird er ins Krankenhaus eingeliefert. Seine Eltern sind bei ihm, als man ihm sagen muss: „Wir mussten Sie an den Beinen operieren.“ Er versteht nicht. Seine Mutter, die kurz zuvor fast zusammengebrochen ist, nimmt seine Hand und sagt:

„Ich bin angekommen im Kapitel Null meines Lebens“, denkt er.

„Der Zug ist über deine Beine gefahren, und sie sind weg.“ Sein Vater weint. Viktor Staudt, betäubt von starken Schmerzmitteln, denkt: „Ich bin angekommen bei dem Kapitel Null meines Lebens.“

Was den Niederländer Viktor Staudt dazu bewegt hat, Selbstmord begehen zu wollen: Jahrelang leidet er an schlimmen Angstattacken, Depressionen und einer Borderline-Persönlichkeitsstörung – aber kein Arzt, kein Psychiater, kein Psychotherapeut stellt die richtige Diagnose und findet daher auch keine Lösung, sein Leiden zu lindern. Als Kind stottert er, schon mit zwölf Jahren fühlt er, dass sich etwas in ihm verändert. Nach und nach verliert er die Freude an allen Dingen. Als Erwachsener recherchiert er im Internet, beginnt zu begreifen, dass er psychisch krank ist. Er sucht Hilfe bei seiner damaligen Hausärztin und geht sogar zum Psychiater. Das Beruhigungsmittel, das er bekommt, hilft nicht wirklich. Manchmal wird Viktor im Restaurant oder Museum von Angst und Panik überfallen, muss dann den Ort sofort verlassen, immer auf der Suche nach einer Erklärung für sein Verhalten. Er sagt: „Ich denke, dass ich so die große Liebe verpasst habe, nur weil ich bei einem Date nicht länger bleiben konnte. Ich habe sogar bei etwas so Simplen wie einem Spaziergang solche Beklemmungen erlebt, dass ich überstürzt gehen musste.“ Andererseits sucht er den „Kick“, um seine Ängste zu betäuben und arbeitet dafür sogar im homosexuellen Escort-Service. Parallel informiert er sich in Internetforen darüber, >

wie man seinem Leben ein Ende bereiten kann.

Dann wird der innere Druck zu groß. Viktor betet seit seiner Kindheit, hofft, aus der Verbindung zu Gott Kraft und Energie zu ziehen. Erst kurz vor dem Tag, an dem er beschließt, sich vor den Zug zu werden, lässt er die Hoffnung auf Gottes Hilfe fahren. Im Gespräch mit HAPPY WAY sagt Viktor Staudt: „Ich war damals überzeugt davon, dass, wenn ich mich unter einen Zug schmeiße, auf einmal alles vorbei wäre. Ob es nach dem Tod weitergeht, darüber habe ich mir keine Gedanken gemacht. Dieses Leben sollte aufhören. Ein Psychiater sagte einmal, Leute, die sich umbringen, möchten nicht sterben, sie möchten ein anderes Leben. Das kann ich nachvollziehen.“ Nach dem Selbstmordversuch ist für ihn das Zeitalter der „neuen Sinnlosigkeit“ angebrochen. Es folgt auf das Zeitalter der „Sinnlosigkeit“, der Zeit vor dem Sprung: „Letztlich konnte ich nur noch versuchen, meine Gedanken und Gefühle zu betäuben.“ Denn: Auch nach seinem Selbstmordversuch kann ihm nicht geholfen werden. Die Psychiater und Psychotherapeuten im Krankenhaus und später in den Reha-Kliniken erkennen den Kern seinen Problems nicht: die Depressionen. Viktor ist nach der Amputation außerdem geplagt von furchterlichen Phantomschmerzen, die er mit starken Schmerzmitteln und Whisky betäubt.

Dann lässt er die Hoffnung auf Gottes Hilfe fahren.

Wider Willen lernt er in einer Reha-Klinik in Amsterdam, mit dem Rollstuhl umzugehen. Er möchte seinem Leben weiterhin ein Ende bereiten, nimmt Kontakt zu einem Mann auf, der ihm eine größere Menge Medikamente besorgen kann, mit der sich Viktor umbringen will. Aber der Mann bringt es in letzter Minute nicht über sich, Viktor bei seinem Selbstmord zu helfen. Kurz darauf zieht Viktor für kurze Zeit zu seinen Eltern, geht dann in eine Reha-Klinik ins Allgäu – ein Grund, warum er exzellent deutsch spricht. Aber auch die Psychologin dort erkennt nicht, was Viktor wirklich braucht.

Zum ersten Mal wacht er ohne Angst auf. Er ist von einer Last befreit.

Nach gut einem Jahr darf er die Reha-Klinik verlassen, zieht in ein Haus in der Nähe von Heidelberg. Dort kann er auch das Reha-Zentrum nutzen. Viktor beschließt, die Kombination aus Whisky und Schmerzmitteln der Vergangenheit angehören zu lassen. „In der Reha-Klinik habe ich Menschen gesehen, die ständig Schmerzmittel genommen haben“, sagt er heute. „Ich habe beschlossen, dass ich fit, wach und unterwegs sein möchte. Dafür muss ich dann die Schmerzen durchhalten, dafür gehe ich auch tagtäglich schwimmen.“ Mehr als ein Jahr ist er „clean“ und nimmt

es seinen Beinen nicht länger übel, dass sie wehtun. Und dennoch: Er sitzt fast sechs Jahre im Rollstuhl. Er kann nicht mehr, schleppt sich von einem Tag zum anderen. Deshalb geht er zu seiner Hausärztin. Sie sagt, wenn sie ihn recht verstanden habe, hätte er zwei Probleme: Depressionen und Angstattacken. Die Diagnose klingt simpel. Und ist revolutionär: Nie zuvor hat ein Arzt Viktor gegenüber angedeutet, die Angst- und Panikattacken würden gerade durch die Depressionen verursacht. Die Ärztin fragt, ob er schon einmal Antidepressiva ausprobiert habe. Er schüttelt den Kopf. Sie sagt: „Wir müssen verschiedene Wege gleichzeitig beschreiten. Gesprächstherapie und auch ein Medikament, das Sie unterstützen kann. Sie brauchen etwas, das ihnen sozusagen als Sicherheitsnetz dient.“ Als Viktor die Praxis verlässt, ahnt er nicht, dass er die endgültige Lösung für seine Depressionen und die Angstattacken auf ein Stück Papier geschrieben in der Hosentasche bei sich trägt.

Die erste Woche mit dem Medikament ist schwer. Viktor kann nicht schlafen, hat ständig verschwitzte Hände. Einige Tage später ist die Schlaflosigkeit verschwunden. Und noch etwas hat sich verändert: Er wacht zum ersten Mal auf, ohne gleich zu verkrampfen. Es gibt an diesem Morgen keine Angst, die ihm, sobald er die Augen geöffnet habe, ins Gesicht schlägt und zu der Frage nötigt, wie er am selben Tag noch seinem Leben ein Ende setzen könnte. Er freut sich sogar, dass die Sonne scheint. Normalerweise kostet es ihn eine Ewigkeit, aus dem Bett zu kommen. An diesem Tag ist er innerhalb von zehn Sekunden aus den Federn, kocht Kaffee, schaltet den Computer ein und liest Nachrichten. Er schaltet das Radio ein, das hat er seit Ewigkeiten nicht mehr getan. Er fühlt sich leichter, so als wäre ihm eine Last von den Schultern genommen, eine Last, die ihm gar nicht bewusst war.

Ungefähr zur selben Zeit begegnet Viktor auf dem Spielplatz drei Kindern. Unbefangen fragen sie ihn aus: „Du sitzt im Rollstuhl! Schläfst du auch darin? Kommst du damit überall hin?“ Viktor antwortet, er habe einen Unfall gehabt. Er könne sich auf das Bett, auf die Couch oder einen Stuhl umsetzen. Und ja, im Prinzip komme er überall hin. „Das ist gut“, sagen die Kinder und laufen davon. Ein Junge aber kommt noch einmal zurück. Er

schaut ihm direkt ins Gesicht und sagt ohne zu zögern: „Es ist gut, dass du noch lebst.“ Viktor Staudt heute: „Ich bin immer noch so überrascht von diesem Erlebnis. Im Nachhinein kann ich sagen, dass das für mich ein Hinweis darauf war, dass es noch mehr gibt zwischen Himmel und Erde, als wir wissen.“ Viktor Staudt entschließt sich, seine Geschichte aufzuschreiben. Einer der Gründe dafür: „Leute zeigen sich noch immer erstaunt, wenn man ihnen sagt, man leide an Depressionen. Sie rühren an den Kern der Existenz, der Grund unter den Füßen verschwindet, und was bleibt ist ein endloser freier Fall.“ Sein Buch erscheint 2012 in den Niederlanden, in diesem Herbst auch auf Deutsch. Viktor Staudt betont aber auch: „Das ist kein Hurra-wir-leben noch-Buch. Aber falls sich nur ein einziger Mensch nach der Lektüre dieses Buches entscheidet, Hilfe zu suchen, statt Hand an sich zu legen, habe ich mein Ziel erreicht.“

„Es ist gut, dass du noch lebst“, sagt der Junge zu Viktor.

Heute findet er durchaus Glücksmomente in seinem Leben: „Ich kann mittlerweile sagen, ich hatte heute einen guten Tag. Und ich glaube, ich bin auch nicht wesentlich unglücklicher als mein Nachbar. Auch er wird garantiert seine Probleme haben, aber meine Probleme sind sichtbar, ich sitze ohne Beine im Rollstuhl.“

Andererseits fragt er sich mitunter, wie sein Leben verlaufen wäre, wenn er dieses Medikament, das damals neu auf dem Markt war, schon 13 Jahre zuvor bekommen hätte. Oder wenigstens die richtige Diagnose gestellt worden wäre und er die Arztpraxis nicht wieder nur mit einem Beruhigungsmittel verlassen hätte. Zu HAPPY WAY sagt er: „Hätte ich dieses Medikament nicht bekommen, ich weiß ehrlich gesagt nicht, ob ich mich jetzt mit Ihnen unterhalten könnte.“ Schmerzmittel nimmt Viktor Staudt bis heute nicht, das Antidepressivum in einer niedrigen Dosierung. Seinen Sinn des Lebens scheint er nach dieser langen Reise endlich gefunden zu haben – durch sein Buch kann er etwas bewirken für Leute, die in einer ähnlichen Situation sind. „Ich weiß, dass ich irgendwann sterben werde, dagegen gibt es kein Medikament“ schreibt er am Ende seines Buches, „aber ich habe beschlossen, den Tod abzuwarten, anstatt ihn zu suchen.“

### Das ist Viktor Staudt heute

**Viktor Staudt (45)** lebt in der Nähe von Bologna, Italien. Er hat einen Kinderbuchverlag gegründet und hält Vorträge zur Selbstmordprävention. Täglich bekommt er Mails von Menschen, die seine Hilfe suchen. Er beantwortet jede Nachricht. Viktor Staudt: „Ich bin kein Arzt, Psychologe oder Psychiater, ich kann nur aus meiner Erfahrung erzählen. Ich rate jedem, einen Arzt zu suchen, dem man vertrauen kann. Die Suche kann sehr lange dauern, denn leider kann man Depressionen nicht einfach wie eine Erkältung behandeln. Jeder muss das Mittel finden, das ihm hilft.“

**Viktor Staudt:**  
„Die Geschichte meines Selbstmords“, Droemer, 14,99 Euro.



### Die Künstlerin Irene Merkle

Unsere Illustrationen „Silent Move“ und „Punkteflackern, grün“ hat die Künstlerin Irene Merkle gestaltet. Sie lebt mit ihrer Familie auf dem Land, umgeben von Natur, die mehr als inspirierend ist. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Malerei. Irene Merkle unterrichtet außerdem an der Jugendkunstschule in Bad Saulgau.  
[www.irene-merkle.de](http://www.irene-merkle.de)