

Lebensnah



Das Wäsche-Klagelied

Ich habe schon fast alles wieder gebügelt“, verkündet eine Freundin freudestrahlend bei unserem ersten Treffen nach dem Urlaub. „Wie, schon?“, denke ich mit schlechtem Gewissen und quetsche ein neidvoll-gequältes „toll“ heraus – schließlich sind sie heute Morgen erst zurückgekommen, wie hat sie das bloß geschafft?? Und bei mir? Ich sehe sozusagen den Keller vor lauter Bergen nicht mehr: Schmutzwäsche so hoch wie der Kilimandscharo. Will alles noch gewaschen, getrocknet und gebügelt werden!! Dabei habe ich das doch eigentlich gerade erst erledigt. Vor dem Urlaub nämlich – und das ist nach meinem Gefühl gar nicht so lange her. Eigentlich – gefühlt – erst gestern gewesen. „Wie können vier Personen nur so viel schmutzige Wäsche produzieren?“, stimme ich bei meinem Mann und meinen Kindern das (ihnen bereits bestens bekannte) Klagelied an. Und: „Das ist echt das Schlimmste am ganzen Urlaub!“ „Finde ich auch“, erwidert mein Göttergatte entnervt – und ohne dass er es ausspricht, weiß ich natürlich, dass er mein Wäsche-Klagelied damit meint und nicht die schier unüberwindlich scheinenden Wäscheberge im Keller. „Wir könnten ja einfach nicht mehr in Urlaub fahren, dann hätte sich das Problem erledigt“, schiebt er noch einen konstruktiven „Verbesserungsvorschlag“ hinterher. „Tolle Idee!“ Ich schnaube innerlich vor Wut und mache mich auf den Weg in den Keller – irgendjemand muss ja irgendwann mal das Abtragen der „Problemeberge“ angehen. Unten empfangen mich zu meiner Überraschung zwei lebenswürdige Kinder, von denen eins gerade die Waschmaschine befüllt und das andere eifrig das Bügeleisen schwingt. „Wir machen das schon, Mama“, tönt es mir entgegen, „trink’ Du mal einen Kaffee!“ Ich staune. Bis mein Sohn später anmerkt: „Vielleicht nehmen wir im Winterurlaub einfach weniger Klamotten mit, dann haben wir auch nicht so viel Wäsche.“ Und an seinen Vater gerichtet: „Oder fahren wir jetzt wirklich nicht mehr weg?“ **Anja Groß**

Image von Vornamen wird ergründet

Langzeitstudie per Internet

Frech, witzig, reich, schön: Viele verbinden mit Namen bestimmte Vorstellungen. Welche das sind, soll eine neue Studie ans Licht bringen.

Der Leipziger Namenkundler Thomas Liebecke will mit einer Langzeituntersuchung via Internet das Image von Vornamen ergründen. Ende August solle es losgehen, teilte Liebecke mit. Deutschsprachige Internetnutzer seien aufge-

rufen, ihr Empfinden zu Vornamen festzuhalten. Dazu werden ihnen 13 Adjektivpaare vorgegeben. Abgefragt werden Bewertungen zum Namen selbst – wie Wohlklang oder Vertrautheit – sowie zu vermeintlichen Eigenheiten des Namensträgers. Ziel sei es, zu mehr als 2300 Namen grafische Wirkungsprofile zu gewinnen. (dpa)

◆ www.onomastik.com/magazin/vornamen-2014.php



Handschlag ist üblich

Wer jemanden in einer Bar anspricht, gibt ihm zur Begrüßung am besten nicht die Hand. Denn das kann schon das Ende von einem Flirt sein, erklärt Imme Vogelsang von der Vereinigung Etikette Trainer International (ETI). „Einerseits ist das zwar ein Zeichen guten Benehmens, andererseits schafft das auch Distanz.“ Grundsätzlich ist es für Vogelsang aber immer noch richtig, zur Begrüßung die Hand zu geben – auch außerhalb des Büros und von förmlichen Anlässen, etwa wenn Freunde ei-

nen weiteren Freund vorstellen. „Sobald jemand mit Namen vorgestellt wird, gebe ich die Hand.“ Das sei ein Zeichen der Wertschätzung. „Das kommt nicht aus der Mode.“ Im Büro kann es ein, dass sich Kollegen, die sich täglich sehen, die Hand zur Begrüßung geben. „Wenn der Chef jeden Morgen durchs Büro geht und die Hände schüttelt, sollte ich das auch machen“, erklärt die Knigge-Expertin. „Aber generell ist es hier nicht üblich, sich immer wieder die Hand zu geben.“ Foto: dpa

Wieder im Leben angekommen

Viktor Staudt und die Geschichte seines gescheiterten Selbstmords

In der Schulzeit war Viktor Staudt der Junge, der nie lachte. Als Erwachsener führt er ein scheinbar normales Leben, doch sein Alltag ist von Angstattacken und Depressionen bestimmt. Mit 30 wirft er sich am Bahnhof Amsterdam vor einen Zug. Er wird gerettet, doch er hat keine Beine mehr. Erst in einer süddeutschen Klinik diagnostiziert man eine Borderline-Persönlichkeitsstörung. Staudt erhält Medikamente, die ihm helfen, ein angstfreies Leben zu führen. Trotz seiner Körperbehinderung ist er wieder im Leben angekommen und hat beschlossenen abzuwarten, bis der Tod kommt, anstatt ihn zu suchen, wie er im Gespräch mit BT-Redakteurin Anja Groß erzählt. Seine Geschichte hat der 45-Jährige nun im Buch „Die Geschichte meines Selbstmords“ veröffentlicht. Einen Großteil seines Lebens widmet er heute in Vorträgen und Workshops dem Thema Selbstmordprävention, zudem arbeitet er als Agent für Jugendbücher. „Falls nur ein einziger Mensch sich nach der Lektüre dieses Buch entscheidet, Hilfe zu suchen, anstatt Hand an sich zu legen, habe ich mein Ziel erreicht“, erklärt er.

BT: 1999 haben Sie sich am Bahnhof Amsterdam vor einen Zug geworfen und schwer verletzt überlebt. Wie geht es Ihnen heute, fast 15 Jahre später?

Viktor Staudt: Ich bin ein Mensch, der jetzt fähig ist, am Leben teilzunehmen, alltägliche Dinge zu erledigen, ohne dass ich allzu sehr von Panikattacken überfordert werde. Denn die Depression ist nicht mehr derart präsent, dass ich mich kaum noch bewegen kann. Also kann ich ein Leben führen wie mein Nachbar auch sein Leben führt – wobei er sicher auch seine Probleme hat, so wie ich eben auch.

BT: Was machen Sie denn heute?

Staudt: Ich lebe nach einigen Stationen in mehreren Ländern in der Nähe von Bologna, weil Italien mir sehr rollstuhlfreundlich erschien, was sich auch immer wieder bestätigt. Seit im September 2012 mein Buch in den Niederlanden erschienen ist, bin ich sehr viel unterwegs zu Vorträgen und Interviews. Vorher war ich als Scout vor allem für Jugendbücher auf Buchmessen im Ausland unterwegs.

BT: Wie kamen Sie überhaupt zu dem Entschluss, Ihre Geschichte aufzuschreiben?

Staudt: 2008 habe ich auf einer Buchmesse in Wien einen Mann getroffen, der ein Buch über seine Depression geschrieben hatte, und die Leute haben ihm sehr gespannt zugehört. Da dachte ich: Vielleicht sollte ich meine Geschichte irgendwann mal aufschreiben. Als sich 2009 dann Robert Enke vor einen Zug geworfen hat und infolgedessen auch in den Medien viel über Depressionen und Selbstmord diskutiert wurde, dachte ich, die Zeit sei nun reif dafür.

BT: Ist das Ihre persönliche Form von „Therapie“?

Staudt: Nein. Denn ich denke, die neun Jahre, bevor ich angefangen habe zu schreiben, habe ich gebraucht, um eine gewisse Distanz zum Geschehen zu entwickeln und das auch in Therapien aufzuarbeiten. Sonst wäre ich wahrscheinlich viel zu nah an der Geschichte gewesen, hätte mich emotional noch mal voll

hineinziehen lassen. Das hätte mir sicher nicht gut getan, auch wenn es solche Phasen natürlich dennoch gab.

BT: Was bezwecken Sie dann mit dem Buch?

Staudt: Mir geht es um die Botschaft an alle, die vielleicht in einer ähnlichen Situation stecken. Ich will ihnen sagen: Schaut, mir ging es ähnlich, und jetzt bin ich hier. Rückblickend denke ich oft, wenn ich zu einem Zeitpunkt, als ich den Entschluss mich umzubringen schon gefasst hatte, so eine Geschichte gehört hätte, wäre alles vermutlich anders gekommen, ich hätte womöglich doch noch mal Hilfe gesucht. Wenn meine Geschichte

konnten, wieder gesund zu werden.

BT: Aufgrund Ihrer Popularität wenden sich auch viele Betroffene mit ähnlichen Leidensgeschichten an Sie, denen bisher niemand helfen konnte. Was raten Sie also so jemand?

Staudt: Eine pauschale Antwort ist natürlich immer schwierig, zumal es bei Depressionen oder Persönlichkeitsstörungen eben auch keine einfache Lösung gibt. Ich kann nur aus meiner Erfahrung sagen: Es lohnt sich, weiter nach Hilfe zu suchen, auch wenn die Verzweiflung dermaßen groß ist, dass man sagt, ich kann nicht mehr. Denn gerade

braucht habe. Aber es war ein langer Weg dahin. Sie hat mir dann auch ein Medikament gegen die Depressionen verordnet, das schnell sehr gut geholfen hat und auch die Panikattacken weitgehend eindämmt.

BT: Nach Enkes Selbstmord wurde auch oft die Frage diskutiert, ob Selbstmord egoistisch ist. Man denke an den Lokführer, die Angehörigen. Wie sehen Sie das?

Staudt: Ein ganz klares Nein. Wenn man nur eine Ahnung davon hätte, was in einem vorgeht, der sich zum Selbstmord entschließt, würde man diese Frage nicht stellen. Aber das ist sehr schwierig, denn man kann die Krankheit nicht sehen oder ihre Lebensbedrohlichkeit in Werten messen. Es gibt Leute, denen scheint es äußerlich gut zu gehen, und die nehmen sich das Leben. Dann fragt man sich: Was kann da so schlimm gewesen sein? Diese Verzweiflung kann man kaum nachfühlen. Und dann kommt dazu, dass psychische Erkrankungen immer noch tabuisiert werden. Darüber redet man nicht so einfach wie über einen Schnupfen, denn eine Depression sehen viele als Zeichen von Schwäche. Das hat ein Stigma. Dabei kann auch niemand etwas für eine psychische Erkrankung.

BT: Welches ist die schlimmste Reaktion in so einer Situation?

Staudt: Aus Ohnmacht sagen viele zu einem: Ach komm, das wird schon wieder. Aber es hilft überhaupt nicht, das schönzureden. Sich Zeit nehmen, zuhören und nicht urteilen oder verurteilen, das ist sicher nie verkehrt. Ohne Scham über die Probleme reden zu können und damit ernst genommen zu werden, das hat mir am meisten geholfen.

BT: Wie reagieren Menschen, denen Sie noch nie begegnet sind, auf Sie und Ihre Geschichte?

Staudt: Ich gehe oft schwimmen. Wenn Menschen mich dort sehen und ansprechen, sage ich oft, ich hatte einen Unfall, was ja nicht gelogen ist. Man muss vor allem auch Kinder nicht unnötig schockieren. Da ist natürlich auch Scham meinerseits dabei, denn es wäre gelogen zu sagen, ich habe das alles überwunden und heute ist alles gut. Es fällt mir bis heute nicht leicht, in meinem persönlichen Umfeld darüber zu reden, in Interviews ist es einfacher – weil ich hier von vornherein weiß, dass ich von meinem Gegenüber nicht verurteilt werde.

BT: Wenn Sie sich etwas wünschen dürften, was wäre das?

Staudt: In Bezug auf mein Buch wünsche ich mir, dass ich damit einigen Menschen das ersparen kann, was mir passiert ist. Für mich persönlich wäre es, dass die Phantomschmerzen in meinen Beinen besser werden, die mich teilweise so ausknocken, dass ich tageweise gar nicht aus dem Haus kann.

Viktor Staudt, „Die Geschichte meines Selbstmords“, 256 Seiten, Verlag Droemer, 14,99 Euro.



hte also dazu dient – und sei es nur, damit Angehörige oder Freunde mit Betroffenen aus ihrem Umfeld ins Gespräch kommen –, habe ich viel erreicht. Und wenn daraufhin nur einer oder eine zu dem Entschluss kommt, ich bringe mich doch nicht um, dann ist mein Ziel erreicht.

BT: Durch Ihr Buch lassen Sie viele Menschen tief in Ihre Seele blicken. Für jemand, der zeitlebens von Depressionen und Panikattacken geplagt wurde, ist das genau wie die mit dem Buch verbundenen öffentlichen Auftritte sicher nicht immer einfach?

Staudt: Das ist tatsächlich gar nicht immer so einfach. Ich habe auch bis zum letzten Tag gezögert, ob ich das Buch wirklich veröffentlichen soll. Den Mut fasste ich dann einfach durch den Gedanken: Wenn man wirklich keinen Ausweg mehr sieht, könnte die Geschichte von jemand, der es gewagt hat, den letzten Schritt zu tun, ein Anstoß sein, wenigstens noch mal zu überlegen. Ich hätte es jedenfalls getan, obwohl mir alle Ärzte, Psychiater und Psychologen oder mein Sport nicht helfen

Interview

BT: Sind Sie also jetzt vom Selbstmörder zum „Missionar der Lebenbejahung“ geworden?

Staudt: Nein, denn ich kann mir sehr gut vorstellen, dass es Menschen gibt, die eine schwere Krankheit haben und sich entscheiden, dass sie so nicht mehr weiterleben können. Und eins ist mir auch klar: Es ist sehr hart, denn man hat ein Problem, das es quasi schon unmöglich macht, überhaupt ein normales Leben zu führen, und muss sich dann durch einen Dschungel an Möglichkeiten kämpfen – in der Hoffnung, vielleicht eine Lösung zu finden, obwohl die Verzweiflung eigentlich schon überwiegt. Das ist sehr schwer. Trotzdem sage ich: Schaut mich an, es ist möglich.

BT: Aber auch bei Ihnen hat es lange gedauert. Noch während Ihrer Zeit im Krankenhaus wollten Sie sich erneut das Leben nehmen. Gab es denn keine Form von Therapie oder Hoffnung?

Staudt: Erst viel später habe ich eine Ärztin gefunden, die mir wirklich zugehört hat, ohne zu werten. Einfach nur zugehört. Und ich merkte, dass ich genau das gesucht und ge-

Zum Thema

Mehr als 9000 Menschen sterben in Deutschland jährlich durch Suizid, das sind mehr als durch Verkehr, Drogen, Mord und Aids zusammen. Zwei von drei Suiziden werden von Männern verübt.