

«Mir fehlte die richtige Hilfe»

Vor 15 Jahren hat Viktor Staudt versucht, sich das Leben zu nehmen. Er hat überlebt, aber beide Beine verloren. Dank Antidepressiva hat er heute seinen Lebensmut wieder gefunden.

Viktor Staudt, bei Hinterbliebenen steht nach einem Suizid immer die Frage nach dem Warum im Zentrum. Warum also haben Sie sich im November 1999 vor einen Zug geworfen? Weil ich nach langen Jahren des Leidens keinen anderen Ausweg sah. Heute weiss ich, dass ich wegen einer Borderline-Persönlichkeitsstörung unter Depressionen leide. Doch damals stand ich deren Effekten ohnmächtig gegenüber. Ich hatte ständig diese Panikattacken, mein Leben war dominiert von Angst und Depressionen. Sogar Einkaufen war ein Problem: Begegnete ich einem Bekannten, kam sofort eine Panikattacke.

In Ihrem Buch nennen Sie die Depression den «unsichtbaren Feind». Wann haben Sie den zum ersten Mal zu spüren bekommen? Schon als Kind hatte ich das Gefühl, fremd in der Welt zu sein. Eine Lehrerin fragte meine Mutter, warum ich nie lachte. In der Klasse, in der ich sass, erschien mir alles quasi schwarz-weiss. Ich dachte, es sei nur eine Frage der Zeit, bis ich da herauskomme und in die Welt der Farben eintauchen kann. Aber es kam anders: Ich fing an zu stottern, und später kamen dann die Angstattacken hinzu.

Haben Sie den Suizid sorgsam geplant, oder war es ein impulsiver Akt? Sorgsam geplant. Innerlich hatte ich es schon länger beschlossen – und in dem Moment wich die Verzweiflung und eine grosse Ruhe stellte sich ein.

Warum wählten Sie gerade den Bahnsuizid? Weil ich an jenem Bahnhof jeden Tag stand, um zur Arbeit zu fahren. In all den Jahren dachte ich: Wenn es einmal wirklich nicht mehr geht, kann ich einfach nach vorne zum Bahnsteigrand laufen und mich vor einen Schnellzug fallen lassen. Das war für mich ein beruhigender Gedanke. Heute weiss ich, dass mir damals die richtige Hilfe gefehlt hat.

Konnten Sie denn vorher mit niemandem über Ihre Verzweiflung reden? Oh doch, ich war mehrmals bei meiner Hausärztin und auch bei einem Psychiater. Die redeten mir gut zu und gaben mir

Beruhigungsmittel. Es hat alles nichts geholfen.

Hätte es etwas gegeben, das geholfen hätte? Ja, das Medikament, das ich heute nehme. Das gab es damals ganz neu. Aber die Ärzte, die ich aufsuchte, kannten es nicht und stellten bei mir auch nicht die richtige Diagnose. Zum Glück hat sich in diesem Bereich seither einiges getan. Was vielleicht auch geholfen hätte: Wenn ich in den Tagen vor dem Suizidversuch auf eine vergleichbare Lebensgeschichte gestossen wäre – auf jemanden, der Ähnliches durchmacht und einen Weg gefunden hat, damit zu leben. Deshalb habe ich meine Geschichte aufgeschrieben, deshalb gebe ich solche Interviews. Ich hoffe auf den Papageno-Effekt: Wenn man über Leute schreibt, die suizidale Gedanken überwinden konnten, reduziert das erwiesenermassen die Zahl der Suizide.

An was erinnern Sie sich noch von Ihrem Suizidversuch? An fast alles. Etwa an den Moment, als der Zug über mich hinwegfuhr, und ich realisierte, dass ich nicht tot bin. Da war zwar ein entsetzlicher Schmerz, denn der Zug hatte meine Beine auf Kniehöhe abgetrennt. Aber ich war zuerst noch voll da. Dann jedoch schwamm alles, und ich wurde bewusstlos. Mein letzter Gedanke war: Gott sei Dank, jetzt sterbe ich doch noch.

Und als Sie im Krankenhaus zu sich kamen? Dass ich keine Beine mehr hatte, machte alles nur noch schlimmer. Ich absolvierte alle möglichen Therapien. Doch es gab eigentlich keine wesentliche Verbesserung, und so suchte ich nach anderen Möglichkeiten, mich umzubringen. 2005 erkannte eine Ärztin meine Symptome und verschrieb mir das Antidepressivum, dank dem ich heute ein normales Leben führen kann. 2011 habe ich versucht, es abzusetzen, aber die Symptome kamen sofort zurück. Ich werde es den Rest meines Lebens nehmen müssen. Aber damit habe ich kein Problem – auch Diabetiker brauchen ihr Leben lang Medikamente.

Wie schwierig war es für Sie, sich an Ihre neue Situation ohne Beine zu gewöhnen? Das war sicher nicht leicht. Ich habe auch heute noch Phantomschmerzen. Aber weil ich mich jetzt wesentlich besser fühle, komme ich auch mit dem Rollstuhl klar. Anfangs habe ich ihn gehasst, jetzt aber ist er mein bester Freund. Zusammen haben wir schon einige Abenteuer erlebt, auch darüber habe ich übrigens ein Buch geschrieben. Und ich lebe auch deshalb in der Nähe von Bologna, weil in Italien der Umgang mit Rollstuhlfahrern vorbildlich ist.

Wie können Freunde und Angehörige helfen, wenn sie Signale eines Suizidgefährdeten bekommen? Ihn ernst nehmen, mit Verständnis reagieren, nicht mit Blockade. Ihn überzeugen, professionelle Hilfe zu suchen. Und vor allem weiter nach Hilfe suchen, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert.

Wie denken Sie heute über Ihren Suizidversuch? Ich kann noch immer nachvollziehen, wieso ich damals dachte, es sei die richtige Entscheidung. Weil es mir heute besser geht und ich weiss, was mit mir los ist, habe ich den Wunsch überwunden, vorzeitig zu sterben. Ich bleibe hier bis zum letzten Tag. Und wenn ich bis dahin noch etwas Positives bewirken kann, umso besser. Wenn ich es schaffe, können es andere auch.

Interview: Ralf Kaminski

Viktor Staudt: «Die Geschichte meines Selbstmords». Droemer Verlag, bei Ex Libris für Fr. 18.30 www.viktorstaudt.de
«Das Ende war der Anfang»: Vom Leben nach dem Suizidversuch. SRF 1 am 11.9. um 20.05 und am 12.9. um 11.15 Uhr

www.migrosmagazin.ch

LESEN SIE ONLINE

Dossier Suizid

Wie Geschwister mit dem Suizid ihres Bruders umgegangen sind und Experte Konrad Michel über Prävention und Trauerarbeit.



Der Holländer Viktor Staudt (45) hat seine Lebensgeschichte in einem Buch publiziert. Heute lebt er als Autor in der Nähe von Bologna.

Welttag der Suizidprävention

Seit 2003 ist der **10. September** der Welttag der Suizidprävention. Weltweit nehmen sich jährlich rund 800 000 Menschen das Leben; in der Schweiz sind es etwa 1000, 75 Prozent davon Männer. **Etwa 10 Prozent der Menschen unternehmen im Laufe des Lebens einen Suizidversuch**, rund die Hälfte aller Menschen hat schon mal an einen Suizidversuch gedacht. 60 bis 90 Prozent der Suizidenten leiden unter einer psychischen Störung, meist Depressionen. In der Schweiz nimmt sich jeden Tag eine Person unter 25 Jahren das Leben.

Links zum Thema:

- fssz.ch
- ipsilon.ch
- suizidpraevention.ch
- lifewith.ch
- verein-refugium.ch