

SWR2 Tandem

Das Leben wiederfinden

Almut Engeli spricht mit Viktor Staudt über seinen Suizidversuch

Sendung: Mittwoch, 26. Juli 2017, 19.20 Uhr / Wiederholung aus dem Jahr 2015

Redaktion: Petra Mallwitz

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Service:

SWR2 Tandem können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter www.swr2.de oder als **Podcast** nachhören:

<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Mitschnitte aller Sendungen der Redaktion SWR2 Tandem sind auf CD erhältlich beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.

Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

Bestellungen per E-Mail: SWR2Mitschnitt@swr.de

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

TRANSKRIPT

Almut Engeli

Viktor Staudt, vor über 15 Jahren haben Sie sich verzweifelt und lebensmüde vor einen ICE geworfen. Sie haben das überlebt und Ihre Beine dabei verloren, den Großteil Ihrer Beine.

Wie geht es Ihnen heute?

Viktor Staudt

Ich glaube, mir geht's gut. Mir geht's, glaube ich, genauso gut wie die meisten Leuten durchschnittlich. Ich habe meine Probleme, ich habe gute Tage, schlechte Tage. Eines meiner größten Probleme zurzeit sind die Phantomschmerzen, das sind also Schmerzen in den Teilen meines Körpers, die ich nicht mehr habe. Gerade auch in meinen Füßen habe ich ständig das Gefühl als würde ich Schuhe tragen, die zwei Größen zu klein sind. Und die kann ich einfach nicht ausziehen und die kann ich nie mehr ausziehen.

Und ich habe vor, ja, mittlerweile auch schon wieder fast 10 Jahren entschieden, die Schmerzmittel, die ich deswegen von meiner Ärztin verschrieben bekommen habe, rauszuschmeißen. Ich habe gedacht die sind relativ stark, opiatmäßig, wenn ich das jeden Tag weiterhin nehme, dann sind die Schmerzen vielleicht etwas weniger, aber ich bin einfach müde, komme zu nichts und was soll ich da noch?

Ich musste für mich damals eine Entscheidung treffen, mit Schmerzmittel oder ohne Schmerzmittel, und dann die Schmerzen akzeptieren. Und ich glaube, die Schmerzen, die kann ich jetzt akzeptieren, so wie ich auch die Brille akzeptiere. Ja, man spürt sie schon, aber es nervt einen nicht mehr.

Almut Engeli

Sie haben ein Buch geschrieben „Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wiederfand“. Und Sie stellen dieses Buch vor, Sie sind den Fragen von Journalisten ausgesetzt, sehr direkt zu Dingen, die unheimlich persönlich und unheimlich existenziell sind und sehr tief unter die Haut gehen.

Können Sie das gut inzwischen, geht das?

Viktor Staudt

Ich komme mir manchmal ein bisschen nackig vor, aber ich sitze dort. Alle, die das Buch gelesen haben wissen schon einiges von mir, würde ich behaupten. Die Problematik ist nicht nur persönlich, aber gerade auch für Zuhörer sehr persönlich. Und was ich damit meine ist, es passiert kaum, dass ich ein Interview gebe und nicht Mengenmassen an Rückmeldungen oder Zuschriften bekomme, von Leuten, die sich also identifizieren können, mit der Problematik.

Es geht dabei in manchen Fällen auch wirklich über die Entscheidung leben oder sterben. So, ich versuche immer sehr nahe dran zu bleiben, so wie ich bin, auch wenn das vielleicht manchmal schwierig ist. Ja, manchmal fällt es mir einfacher, manchmal fällt es mir schwerer. Mich daran gewöhnen, werde ich glaube ich nicht, nein. Es bleibt immer eine kleine Herausforderung.

Almut Engeli

Ich würde gerne mit Ihnen sprechen über die Zeit vor diesem Versuch, sich umzubringen. Was war so qualvoll, was war so zermürend, dass Sie irgendwann

tatsächlich nur noch den Wunsch hatten, dem ein Ende zu machen? Wie würden Sie das beschreiben?

Viktor Staudt

Angst- und Panikattacken, Angst- und Panikattacken, wovon ich erst später herausgefunden habe, dass das eine Folge war einer Depression.

Die Angst- und Panikattacken, die haben mir im Endeffekt das ganze alltägliche Leben unmöglich gemacht.

Ich gebe ein Beispiel, wenn ich in einem Supermarkt war oder jemand kommt auf mich zu mich zu grüßen, war mein erster Gedanke: wie komme ich hier weg? Gerade wenn ich das erzähle, erinnere ich mich noch und ich schaue schon her: wo ist der Ausgang, wie komme ich hier weg? Weil ich wusste, in mir ist eine Angst, die jederzeit explodieren kann.

Und auch jetzt, wenn ich darüber rede, spüre ich diese Angst, aber ich weiß, die Chance, dass sie explodiert ist sehr gering, weil ich habe ein gutes Medikament und wir sind 15 Jahre weiter. Aber diese Angst war damals sehr stark ausgeprägt. Es gab überhaupt keine Hemmungen. Und das führte dazu, dass innerhalb kurzer Zeit, so wie man sagt auf Deutsch, die Brühe quasi über meinen Kopf lief, und nicht über meinen Kopf, sondern über meinen ganzen Körper. Und natürlich, am Anfang fragen andere Leute: „Geht's dir gut? Ist es dir zu warm? Komm, wir gehen nach draußen“ oder man weiß selber auch nicht was los ist.

Und ich glaube, die Verzweiflung oder die Ohnmacht, weil man nicht weiß wieso man diese Angstattacke hat und zusätzlich nicht weiß, wie man sie bekämpfen kann, macht dass man irgendwie denkt: ja, wie soll es dann jetzt noch weitergehen, wenn ich sogar nicht mehr in der Lage bin, vor der Kasse in der Reihe einfach zu stehen, zu warten, bis ich dran bin? Da schon habe ich diese Angstgefühle. Rede nicht davon, wenn ich von Freunden oder Bekannten eingeladen werde um ins Kino zu gehen oder in Restaurant oder in eine Kneipe. Eine total normale alltägliche Sache.

Almut Engeli

Da passierte das auch sehr schnell.

Viktor Staudt

Ja, jaja, da passierte es.

Eigentlich immer Moment, wenn ich mit anderen Leuten konfrontiert bin, gerade auch in einem sozialen Umfeld, man nennt das auch eine soziale Angst, glaube ich, oder so, kamen diese Angstattacken, diese Panikattacken. Und wenn es richtig schlimm kam, dann hat es sich auch angefühlt als würde dieser Schweiß quasi aus meinem Körper raus gepresst.

Und, ja, man schämt sich. Und das ist das, was ich sehr oft auch gesagt habe, würde ich jetzt zum Beispiel eine chronische Erkältung haben oder ist mein Bein gebrochen und ich würde sagen: „Leute, ich kann heute nicht mitgehen, weil mein Bein ist gebrochen“, dann hätten alle meine Bekannten das verstanden. Aber wenn ich sage: „Ich kann heute nicht mitgehen, weil ich habe eine Angstattacke“, dann neigen Leute dazu zu sagen: „Aber komm, geh mit, wir sind dabei.“

Almut Engeli

Die verstehen das nicht.

Viktor Staudt

Die verstehen das nicht. Und wenn du dann sagst: „Ich bleibe heute zuhause“ und nächste Woche auch, dann beim dritten Mal wirst du schon gar nicht mehr eingeladen. Und im Endeffekt meint man: ja, jetzt bist du auch selber ein bisschen schuld, weil du gehst nicht.“

Aber ich möchte schon betonen, dass wir schon reden von einem Prozess, der über Jahre geht. Ich glaube nicht, dass Leute, die kämpfen mit Suizidgedanken, das machen, weil sie letzte Woche zum ersten Mal eine Panikattacke hatte.

Almut Engelen

Wann fing das an bei Ihnen?

Viktor Staudt

Die reinen Panikattacken fingen an, wenn ich an der Universität war, da kann ich mich noch gut erinnern. Die anderen Symptome, diese sogenannte Depression, ich habe während meiner Abiturzeit konnte ich überhaupt nicht reden, ich habe nur gestottert. Das ist jetzt vielleicht schwer nachvollziehbar, aber es ist auf jeden Fall eine Tatsache. Und als das Stottern vorbei ging, dann kamen also die Angst- und Panikattacken.

Almut Engelen

Mit 19, 20 fingen die Panikattacken an?

Viktor Staudt

Ja. Ich weiß noch ganz genau, ich saß in einem Raum für eine Vorlesung, einfach mit allen anderen Studenten, und mir wurde wirklich heiß, dass ich, ich weiß noch, dass ein Bekannter, der neben mir saß, hat gesagt: „Hey Jungs, Viktor schmilzt“ oder so, so wie der Schnee schmilzt von der Sonne.

Ja, ich bin mal rausgegangen und ich habe Wasser getrunken. Und bei der nächsten Vorlesung genau das Gleiche. Und dann kommt es zurück, wenn ich in der Straßenbahn saß. Und so entwickelte sich das.

Almut Engelen

Wie oft am Tag hatten Sie sowas?

Viktor Staudt

Das war schon unterschiedlich. Ich meine, ich sage mal so, an Tagen, wo ich keine Vorlesung hatte oder wo ich wenig nach draußen gegangen bin, würde das wahrscheinlich nicht so oft der Fall sein.

Almut Engelen

Also wenn Sie alleine waren hatten Sie kein Problem?

Viktor Staudt

Nein, wenn ich alleine war, hatte ich kein Problem. Genau.

Es gibt natürlich Situationen, ich habe längere Zeit in einem Büro gearbeitet, in den ersten paar Wochen als ich dorthin gegangen bin, habe ich morgens manchmal schon ein Glas Rotwein getrunken, dass ich dachte, dann beruhige ich mich zumindest mal. Und irgendwie gewöhnt man sich dann an eine bestimmte Situation, und dann kann man es vielleicht besser bekämpfen.

Und sogar wenn die Probleme nicht auftauchen, ist die Drohung dort. Und ich glaube, das ist was viele Leute auch verstehen, die auch diese Probleme haben. Auch wenn es vielleicht nicht so aussieht, die Drohung spürt man schon und nimmt einem die Möglichkeit mitzumachen.

Almut Engeli

Die Angst vor der Angst.

Viktor Staudt

Die Angst vor der Angst wächst auf jeden Fall.

Ich denke es ist, in meinem Fall auf jeden Fall so ermüdend, es saugt so viel Energie, dass wenn das einmal passiert an einem Tag, dann gehe ich nachhause und dann mache ich den ganzen Tag quasi nichts mehr, oder gehe allen Situationen aus dem Weg, wo das noch mal auftauchen würde. Wenn es zweimal passierte am Tag, dann war ich völlig durch, dann würde ich sicher nicht noch mal rausgehen.

Almut Engeli

Also man kann sagen, Sie haben eigentlich mit dem Problem über zehn Jahre gelebt, denn Sie waren bei Ihrem Selbsttötungsversuch 30 und Sie sind jetzt 46.

Viktor Staudt

Ja. Wissen Sie, wenn ich jetzt zurückschauen, jetzt kann ich auch besser natürlich zurückschauen, weil ich jetzt auch das richtige Medikament habe und auch mittlerweile verstehe, oder zumindest teilweise, was alles passiert ist, wieso alles funktionierte und so weiter.

Als Kind, ich war in der Grundschule, dann war ich 8 oder 9 Jahre alt, und dann habe ich immer gemeint draußen vor der Klasse, dort wo die Autos fahren und die Radfahrer und wo die Läden und die Büros sind und die Fußgänger, da ist die richtige Welt in Farbe. Und drinnen, wo ich bin, in der Schule, ist die Welt in schwarzweiß. Und sobald die Schule vorbei ist, kann ich aus der Schwarzweiß-Welt in die Welt der Farben reingehen.

Und ich habe immer gemeint das geht allen so. Ich habe das auch nie infrage gestellt. Ich fand das normal. Ich denke, es geht mir jetzt schlecht, ich fühle mich nicht wohl, ich konnte auch nicht genau sagen wieso, aber ich habe mich einfach nicht wohl gefühlt. Und man könnte vielleicht sagen, dass das alles Symptome sind einer Depression, die irgendwann damals angefangen hat.

Almut Engeli

Nun gibt es ja sehr, sehr viele Menschen, die Angststörungen haben. Das ist ein großes Thema inzwischen. Und sehr häufig wird darauf verwiesen, dass es viel mit Kindheitsproblemen zu tun hat, Gewalterfahrung in der Kindheit und so weiter. Sie schreiben in Ihrem Buch nichts darüber. Gibt es bei Ihnen irgendeine Erklärung in dieser Richtung?

Viktor Staudt

Was ich verstanden habe, bezüglich dieser sogenannten Borderline-Persönlichkeitsstörung, das ist, was bei mir dann im Endeffekt diagnostiziert worden ist, und eine Depression ist nur, in Anführungsstrichen, ein Unterteil davon, ist entweder, weil es also sexuellen Missbrauch gegeben hat in der Vergangenheit oder sogenannte emotionelle Vernachlässigung.

Und sexueller Missbrauch, davon ist überhaupt keine Rede. Vielleicht habe ich nicht gelernt mich mit meinen Emotionen auseinanderzusetzen: ja, wie geht man um mit Enttäuschungen, wie geht man um mit Spannungen, wie geht man um mit Leistungsangst?

Und als ich sechs, sieben Jahre alt war bin ich mit meinen Eltern in Urlaub gefahren nach Italien, und da ist die Mentalität etwas anders, die Leute sind sehr, sehr warm, da fasst man sich auch gegenseitig mehr an ohne Probleme, man umarmt sich und so. Und das hat auf mich einen sehr großen Eindruck gemacht. Und erst etwa 30 Jahre später bin ich, oder 40 Jahre später, habe ich festgestellt wie groß. Weil als ich dann umziehen wollte nach Italien, vor, nur drei Jahre her, bin ich dorthin gefahren, habe dann mit meinem Auto die Küste besucht, dort wo ich mit meinen Eltern Urlaub gemacht habe – und jetzt, wenn ich dran denke, werde ich schon wieder emotional – und dann habe ich das Meer gesehen und den Strand und ich habe angefangen zu weinen. Ich musste mein Auto anhalten und habe gedacht: was passiert?

Und manchmal gibt es Sachen, die einem in der Kindheit passieren, die sind so schlimm, die verfolgen einen das ganze Leben. Und das hier ist genau das Gegenteil, das war eine so positive Erfahrung, deswegen lebe ich auch in Italien oder das ist einer der Gründe, wieso ich da jetzt bin.

Also die Wärme damals, angeblich war das für mich etwas Neues oder etwas, was mich auf jeden Fall dermaßen beeindruckt hat, dass ich es nie mehr vergessen habe. Spricht das dafür, dass es nicht genügend vorhanden war, innerhalb der Familie? Wer sagt das? Es ist schwierig, es ist keine Mathematik, aber etwas ist schon daran. Ich fühlte mich schon einsam, wie soll ich das sagen. Man kann viele Freunde haben und trotzdem ist man völlig alleine. Und ich glaube das trifft auf mich zu.

Almut Engelen

Diese Angstattacken haben Sie nun zehn Jahre verfolgt, also richtig verfolgt kann man sagen und bedroht. Und Sie haben das geschildert wie sehr sich die Angst vor diesen Attacken dann immer mehr aufbaut.

Wie sind Sie damit umgegangen? Man entwickelt ja Strategien. Was haben Sie versucht? Was war Ihre Strategie?

Viktor Staudt

Ich war öfters beim Arzt. Und was ich vom Arzt bekam waren ja Beruhigungsmedikamente, einfach Tranquilizer auf gut Deutsch gesagt. Gleichzeitig hatte ich für mich eine Strategie entwickelt: laufen, schwimmen, relativ viel und zwar jeden Tag, gesund essen, nicht rauchen, keine komischen Sachen, also körperlich mich selbst stärken. Und ich habe auch wirklich gemeint irgendwo schaffe ich es, irgendwo kann ich diese Angst bekämpfen. Und dann stellt man fest, dass das also nicht so funktioniert.

Im Endeffekt hat man mindestens drei Probleme, das tatsächliche Problem, eine Angst- oder Panikattacke oder Depression, aber dazu kommen die Verzweiflung und die Einsamkeit. Und ich bin der Meinung, dass die Verzweiflung und die Einsamkeit einen im Endeffekt alle Hoffnungen nehmen. Es gibt eine Mauer, die man mit der Zeit um sich, ja, baut, oder ein Nebel, so wie ich das im Buch beschrieben habe, die um einen herum wächst. Und wenn dieser Nebel nicht nachlässt, wird's richtig dunkel.

Almut Engelen

Sie haben gesagt, dass man sich so sehr schämt dafür.

Viktor Staudt

Ja.

Almut Engelien

Also vielleicht als Mann auch besonders noch.

Ging das denn mit Ihrer Scham soweit, dass Sie auch den Ärzten, die Ihnen helfen sollten, nicht glasklar gesagt haben was und wie dramatisch es ist?

Viktor Staudt

Ich werde nicht gesagt haben: „Ich kann nicht mehr weiter“, ich werde schon gesagt haben: „Es geht mir nicht gut. Mir läuft der Schweiß über meine Stirn, wenn jemand mit mir reden möchte im Supermarkt“.

Ja, vielleicht habe ich das nicht richtig, ja, ja ... Gerade wenn man sein Bestes tut, um selbst ein Problem zu lösen, denke ich, ist es gar nicht so einfach zu sagen: „So, schlimm ist es.“

Almut Engelien

Die Scham ist auch das, was so einsam macht, weil man muss ja das immer verstecken.

Viktor Staudt

Ja. Die Scham macht einsam, oh, ja, natürlich, natürlich.

Almut Engelien

Können Sie heute damit anders umgehen? Also können Sie, wenn Sie jetzt in diesem Gespräch durch irgendetwas ausgelöst, so eine Attacke bekommen und Sie sind plötzlich schweißüberströmt und, ich weiß nicht, ob Ihr Herz rast oder welche Symptome, könnten Sie das aushalten? Könnten Sie hier sitzen und sagen: „Ja, ich habe jetzt so eine Attacke. So what, sie wird vorbeigehen.“

Viktor Staudt

Nein, ich sag's ganz ehrlich. Es ist schon wesentlich weniger wie früher. Früher hätte ich es gar nicht geschafft hier überhaupt zwei Minuten sitzen zu bleiben und mittlerweile sind wir, glaube ich, schon eine halbe Stunde hier.

Wenn es passiert, dann kann ich versuchen mich ein bisschen zu beruhigen, dass ich denke: okay, einmal atmen. Und weil ich das gute Medikament habe, darauf verlasse ich mich auch, das Antidepressivum, bleibt die Attacke quasi irgendwo hängen, in der Mitte, also die explodiert nicht richtig. Sollte sie trotzdem richtig explodieren, was möglich ist, dann werde ich wahrscheinlich sagen: „Kann ich kurz auf die Toilette gehen?“ oder so, ja.

Almut Engelien

Gab es einen Auslöser für die Tat selber, für diesen Selbsttötungsversuch?

Viktor Staudt

Ja, auf jeden Fall, auf jeden Fall.

Ich war zwei Wochen krankgeschrieben in dieser Zeit, und ich war dann beim Betriebsarzt und habe dann gesagt: „Ich kann nicht zurück auf die Arbeit, ich schaffe das nicht mehr.“ Und er hat so etwas gesagt wie: „Ach, na ja, gut, du bist jetzt schon zwei Wochen zuhause, ich sehe keinen Grund. Du bist gesund, du bist jung. Und die

Stelle ist doch nicht schlecht. Versuchs einfach mal wieder.“ Und dann habe ich gesagt: „Ich kriege das nicht hin. Ich kann da nicht hin.“

Wo lag jetzt das Problem, weil die Stelle war okay? Und nur schon der Gedanke, dass ich morgens dann aus der Wohnung rausgehen sollte, in die Straßenbahn, was schon ein Problem war oder im Zug, das war genügend Grund zu sagen: „Ich muss mir etwas einfallen lassen, damit das nicht mehr passiert.“

Almut Engelien

Sie haben sich dann vor diesen Zug geworfen und sind gerettet worden, und sind aufgewacht und wussten: Ihre Panikattacken sind nicht weg und Sie haben jetzt dann auch noch keine Beine mehr oder fast keine Beine mehr. Ich weiß aus Ihrem Buch, dass Sie natürlich dann noch viel weniger leben wollten.

Viktor Staudt

Ein Arzt sagte zu mir: „Sie hatten ein Problem und jetzt haben Sie ein zweites Problem dazu, jetzt sind Sie noch schwer behindert.“ Wie soll das dann weitergehen?

Almut Engelien

Ja. Haben Sie irgendeine Erinnerung, wo sich zum ersten Mal für Sie sowas wie Licht am Ende des Tunnels zeigte, wo Sie Hoffnung geschöpft haben?

Viktor Staudt

Ich war im Krankenhaus, anschließend war ich in einer Reha-Klinik und irgendwo heißt es dann: „So, die Wunden sind geheilt, der Rollstuhl ist da, mehr kann man auch nicht machen.“

Ja, und dann geht man also wieder raus und dann bezieht man eine Wohnung. Und die Wohnung ist rollstuhlgerecht natürlich. Und ich glaube, ich habe mir dann irgendwo zugesprochen und gesagt: okay, Viktor, versuche es dann halt einfach mal, geh mal schauen, ob du noch schwimmen kannst, ob du Autofahren kannst. Und dann entdeckt man das nach und nach: okay, einiges geht noch.

Etwa 5 Jahre später, also da kann man schon sagen, okay, ich habe mir schon Zeit gelassen, um wirklich zu schauen: wie komme ich mit dieser Situation zurecht, habe ich gemeint, jetzt 5 Jahre später bin ich noch genauso weit wie am Tag vor dem Sprung. Ich kann nicht mehr.

Und dann bin ich zu meiner Ärztin gegangen und habe ihr gesagt: „Ich weiß einfach nicht mehr wie es weitergehen soll.“ Und ich habe schon einiges gemacht, selbstständig von Zuhause aus, mit Websites und Internet und so, das war gerade so ein bisschen im Kommen. Und ich glaube, ich bin schon ein bisschen kreativ, so das hat gut gepasst. Aber egal wie erfolgreich das auch manchmal war, die Depression war einfach da.

Almut Engelien

Wie fühlte sich die Depression an?

Viktor Staudt

Na, die Depression habe ich eigentlich nie so wahrgenommen, weil als die Ärztin dann zu mir sagte: „Ich bin der Meinung Sie haben eine Depression und deswegen haben Sie die Angst- und Panikattacken.“

Und ich habe das auch noch verneint, weil ich habe gesagt: „Nein, ich bin sicher nicht depressiv, weil ich meine depressive Leute, die liegen den ganzen Tag im Bett

oder die trinken morgens um halb zehn schon eine Flasche Whisky leer oder so. So bin ich nicht. Ich bin fit, ich gehe raus, ich mache Sport und so.“

So naiv war ich, dass ich gar nicht wusste, dass man auch depressiv sein kann, gerade wenn man alles versucht, um nicht depressiv zu sein.

Gut, die Ärztin dann hat gesagt: „Versuchen wir ein Medikament.“ Und erst diese Erfahrung, die war so weltbewegend, dass ich dann irgendwie gemeint habe: wow, es ist ein komplett neues Leben.

Ich konnte den Tag nur anfangen, wenn ich im Hinterkopf die Gedanken hatte: okay, sollte es heute nicht gehen, dann kann ich auf jeden Fall mir selber das Leben nehmen, so oder so, irgendwie ist das immer noch ein Ausweg.

Und dann konnte ich also raus aus dem Bett oder in meinen Rollstuhl und so weiter.

Gut, Ärztin, Medikamente. Zwei, drei Wochen später wache ich morgens auf, und ich weiß noch ganz genau, ich denke da ist nichts, da ist keine Verspannung, das sind keine Suizidgedanken, es ist einfach leer, es ist ruhig. Ich wache morgens auf und denke: okay, ich gehe mal Kaffee kochen.

Almut Engelen

Ich verstehe, das Mittel war dann das richtige und es war einfach Gold und es hat Ihre Situation grundlegend verändert und verbessert.

Aber heißt das auch, dass die Glücksgefühle von Ihnen weg sind?

Viktor Staudt

Nein. Nein, das glaube ich nicht.

Ich bin schon noch in der Lage Glücksgefühle zu erfahren, aber vielleicht etwas weniger intensiv, aber noch immer intensiv genug, damit ich sie erkenne.

Und wenn ich dann dafür leben kann ohne Angst- und Panikattacken, ohne extreme Gefühle von Enttäuschung, ohne extreme Gefühle von Einsamkeit, wenn das alles ein bisschen gedämpft wird, ach, das macht das Leben im Endeffekt schon etwas, ja, einfacher, vielleicht sogar es etwas besser auszuhalten.

Almut Engelen

Und Sie wirken unheimlich lebendig und Sie wirken auch unheimlich emotional. Sie wirken jetzt im Gespräch überhaupt nicht wie jemand, der so runter gedopt ist.

Viktor Staudt

Ich nehme eigentlich relativ wenig, und für 80/90 Prozent sind die Angstattacken jetzt beruhigt sozusagen und die 20 Prozent, dass die noch mal auftauchen, damit kann ich leben, weil ich weiß, es sind nur 20 Prozent. Und das ist dann okay so.

Almut Engelen

Auch wenn die Frage jetzt furchtbar klingt, dieser Versuch sich umzubringen, das war ja ein tiefer Einschnitt in Ihrem Leben. Und das ganze Selbstbild, an dem Sie vorher so stark gearbeitet haben, auch dieser virile starke fähige Mann, also so mit dem ganzen Fitness und Schwimmen und so. Da ist Ihnen ja so richtig was weggehauen worden. War das jetzt auch zu irgendwas gut?

Viktor Staudt

Nein. Ich würde lügen, wenn ich „ja“ sagen würde. Dass ich fähig bin jetzt damit umzugehen auf eine Art und Weise, dass ich gerade auch für andere Leute etwas bedeuten kann, dass andere Leute, die jetzt in der Situation sind, wo ich damals drin

war und jetzt die Möglichkeit haben meine Geschichte zur Kenntnis zu nehmen, egal was die danach entscheiden, das ist natürlich etwas sehr Wertvolles. Und das macht, dass ich mich, gerade auch wenn ich diese Zuschriften lese denke: okay, ich habe etwas bedeuten können für andere in diesem Leben. Und im Endeffekt kommt's, glaube ich, darauf an.

Aber es ist eine harte Aufgabe. Ich glaube, das ist eines der größten Probleme, die man hat, wenn man diese Borderline-Persönlichkeitsstörung hat oder eine Depression, wenn es schlecht geht, ist alles schlecht und es bleibt immer schlecht, und alles was bis dahin passiert ist, ist nichts.

Und der Gedanke kommt also ab und zu noch mal bei mir, dass ich denke: es ist alles nichts. Aber Gott sei Dank habe ich dann innerhalb von dergleichen Sekunde haargenau einen Gegengedanke, der steuert, der sagt: nein, Viktor, das stimmt nicht.

Almut Engelen

Mit dem letzten Satz Ihres Buches wenden Sie sich an den Leser selber und zwar an den betroffenen Leser, da steht der Satz: „Zuhören kann ich immer, sobald du anfängst zu reden.“

Viktor Staudt

Jaja, oh, Gott. Und die Leser haben das gut gelesen.

Ja, ich bekomme sehr viele Zuschriften. Und ich glaube, das Einzige was ich machen kann ist Hoffnung zu geben, dass es vielleicht eine Lösung gibt, obwohl es jetzt aussieht als ob es nie mehr eine Lösung geben wird.

Almut Engelen

Und wie hat sich Ihr Bild von Ihnen selber verändert?

Viktor Staudt

Ich glaube, ich bin etwas milder geworden, mir selber gegenüber. Man ändert sich nicht so einfach. Und ich glaube, ich kann besser mit mir selber umgehen jetzt, im Vergleich zu früher. Ja, das ist glaube ich meine Antwort.

Almut Engelen

Wie ist das mit der Einsamkeit heute? Also Sie haben gesagt wie einsam diese Panikattacken und diese große Scham, das auch verstecken zu wollen, wie einsam das gemacht hat und wie sehr es eigentlich Beziehungen verhindert hat.

Viktor Staudt

Ja, alles.

Almut Engelen

Kommen Sie da einen Schritt weiter oder ist das etwas, was immer bleibt?

Viktor Staudt

Ich glaube, das ist etwas, was immer bleibt.

Als ich mein Buch geschrieben habe, hatte ich sehr viel, Angst nicht so sehr, aber ich habe schon gedacht: wie werden die Leute reagieren? Mittlerweile sind wir fast drei Jahre weiter. Es wächst eine neue Einsamkeit. Ich habe mich selber in eine Situation manövriert, jetzt bin ich derjenige, der seine Geschichte erzählt, davon gibt es nicht so viele, und ich sitze in einer Position, wo ich relativ alleine sitze. Und das ist auch nicht so einfach immer.

Ich meine, ich habe sehr oft, dass ich abends, wenn ich alle Mails beantwortet habe und dann denke ich: ja, und was ist jetzt mit mir?
Und, ja, das ist auch so ein Gefühl, wobei ich sofort versuche das zu korrigieren, damit es nicht mich übernimmt, nicht dass ich denke: oh, wo ist die nächste Flasche Whisky. Ich muss, Viktor, es geht dir gut. Du hast deine Freunde, du hast deine Bekannten. Es ist okay. Und dann versuche ich das gegenzusteuern. Ja. Es ist ein einsames Abenteuer.

Buchhinweis:

Viktor Staudt
Die Geschichte meines Selbstmords
und wie ich das Leben wiederfand
Droemer HC 2014 (Broschiert für € 9,99)