

„Nur Reden hilft!“

Nach seinem gescheiterten Suizidversuch will Viktor Staudt anderen Menschen Mut machen

INTERVIEW: BIRGIT PFAUS-RAVIDA

Als er 30 Jahre alt war, warf sich Viktor Staudt vor einen Zug. Zu schlimm die Panikattacken und die Depressionen. Er hat den Suizidversuch überlebt, ohne Beine – aber mit dem Willen, anderen zu helfen.

Herr Staudt, Sie leben heute in Bologna, schreiben, reisen, halten Vorträge. Geht es Ihnen gut?

Sagen wir mal so: Wer hören möchte, dass ich glücklich bin, der bekommt keine einfache Antwort. Ich bin froh, dass ich lebe, dass ich es schaffe, zu kämpfen. Dass ich um meine Krankheit weiß, die richtigen Medikamente nehmen kann, mit denen ich nicht mehr so tief in ein schwarzes Loch falle, wenn es mir schlecht geht, sondern, die mich wie ein Netz auffangen. Doch „Glücklichsein“ ist nicht „nicht krank sein.“ Dazu braucht es wohl mehr. Ich bin froh, dass ich eine Lösung für die Depressionen finden konnte, obwohl ich meine Beine verloren habe. Jetzt aber kann ich das Leben noch mal kennenlernen, ohne die ständige Begleitung von Angst- und Panikattacken. Ich kann mal einen Kaffee trinken gehen oder ins Kino. Das ist schon was Tolles.

Warum sind Sie nach Italien gezogen?

Als ich ein Kind war, war ich mit meinen Eltern zweimal kurz hintereinander in Italien. Die Italiener waren so herzlich, so offen.

VORTRAG

Im Centre Nicolas Braun in Hesperingen (474, route de Thionville) spricht Viktor Staudt am Montag, 25. September, ab 19 Uhr, zum Thema „For Life To Go On. Le suicide n'est pas une option“. Organisiert wird der Vortrag vom „Jugendtreff Hesper“. „SOS Détresse wird dabei sein, es wird einen Bücherstand und eine Diskussionsrunde geben“, sagt Romain Juncker vom „Jugendtreff Hesper“. „Das Thema ist wichtig. Wir sehen viele Jugendliche, die das Thema beschäftigt. Es ist so wichtig, es zu enttabuisieren.“ Anmeldung unter der Telefonnummer 26 36 02 88 oder per Mail an info@jugendtreffhesper.lu.



Viktor Staudt ist froh, dass er lebt und dass er es schafft, zu kämpfen. Das ist für ihn schon was Tolles. (FOTO: JAKOB HOFF)

Sie haben mich sprichwörtlich umarmt. Das gibt es weniger in Nordeuropa. Diese Wärme untereinander. Und das spüre ich heute noch. Als Mensch im Rollstuhl werde ich außerdem zuvorkommend behandelt, vieles ist heute im Land barrierefrei.

Wie kam es zu Ihrem Suizidversuch?

Schon als Kind ging es mir oft nicht gut. In der Schulzeit fragte ein Lehrer meine Mutter, ob ich überhaupt lachen könne. Vor der Abizeit begann ich ganz plötzlich zu stottern. Angstanfälle, Schweißattacken kamen. Im Bus, im Supermarkt, wenn mich einfach jemand begrüßt hat. Es war schrecklich. Um mich wuchs eine Mauer aus Nebel. Ich fühlte mich

ausgeschlossen vom Leben der anderen. Ich habe alles versucht, gesunde Ernährung, Sport, habe Ärzte und Therapeuten befragt. Nichts half. Ich wollte das einfach beenden. Dann bin ich vor den Zug gesprungen.

Und dann wachten Sie auf, Sie lebten – aber Ihre Beine waren weg ...

Ein Schock. Die Zeit danach ging es mir natürlich nicht gut. Ich schwieg über den Selbstmordversuch, sagte, ich hätte einen Motorradunfall gehabt. Einige Zeit später traf ich mich mit einem, der mir eine Überdosis Drogen besorgen sollte, damit ich mich umbringen konnte. Doch er half mir nicht. Er bestärkte mich, eine Therapie zu machen. Irgendwann kam

endlich die Diagnose Borderline, gepaart mit Depressionen. Ich bekam die richtigen Medikamente für die Depression als eines der intensivsten Merkmale einer Persönlichkeitsstörung.

Können Medikamente denn tatsächlich die richtige Lösung sein?

Das Medikament macht nicht, dass ich mich toll und glücklich fühle. Es macht, dass ich die Welt wahrnehme wie andere Menschen auch. Dass ich die negativen Sachen im Leben nicht überbewerte. Etwas, wozu man neigt, wenn man von einer Depression betroffen ist. Und weil die Depression weniger schwer wiegt jetzt, gibt es kaum noch Angstattacken. Heute gibt es viel bessere Medikamente als vor, sagen wir mal, 20 Jahren. Die Menschen haben immer im Kopf, dass man abhängig wird. Doch das stimmt nicht. Es findet nämlich keine zunehmende Gewöhnung statt wie bei Schlaftabletten oder Beruhigungsmitteln. Ohne Medikamente würde es mir schnell wieder schlechter gehen. Ich habe sie einmal abgesetzt, das mache ich nicht mehr. Bei Diabetes oder Bluthochdruck nehmen die Menschen doch auch oft bis an ihr Lebensende Medikamente ein. Das findet auch keiner komisch.

Wie wichtig ist es, über Depressionen und Suizidgedanken zu sprechen?

Sehr. Denn nur, wenn man drüber spricht, kann man eine Lösung finden. Viele Menschen vertrauen sich niemandem an. Oft sprechen sie nach meinen Vorträgen zum ersten Mal offen darüber – mit mir, einem Autor, einem für sie Fremden. Doch dann fassen sie Mut und wenden sich an einen Arzt, öffnen sich Freunden und Familie. Ich möchte nun nicht sagen, dass dann alles gut und rosarot wird. Gar nicht. Aber es ist ein wichtiger Schritt. Wäre ich damals jemandem wie mir begegnet, hätte ich vielleicht keinen Suizidversuch unternommen. Darum spreche ich so gerne vor Jugendlichen und in Schulen.

Wie kann man die Suizidgedanken in den Griff bekommen?

Etwas ganz Wichtiges, das ich lernen musste: Wer sich umbringen will, der möchte sich eigent-

lich nicht das Leben nehmen, möchte es nicht beenden. Er möchte einfach das Problem, die Probleme, die Krankheit beenden. Die Krankheit, ob Depression, Psychose oder anderes, macht, dass man in dem Moment aber leider den Unterschied nicht mehr sieht. Und dabei kann und muss man sich Hilfe holen.

ZUR PERSON

Viktor Staudt, geboren 1969 in den Niederlanden, aufgewachsen in Deutschland und den Niederlanden, versuchte am 12. November 1999, sich das Leben zu nehmen. In Amsterdam warf er sich vor einen Zug, mit dem er täglich zur Arbeit fuhr. Zu schlimm waren die Panikattacken und Depressionen, die nie richtig diagnostiziert und behandelt worden waren. Er überlebte den Suizidversuch, verlor aber beide Beine. Danach war er noch einmal kurz davor, sich das Leben zu nehmen – doch dann kam die Diagnose „Depression und Borderline-Syndrom“, die endlich die richtige Behandlung möglich machte. Er schrieb ein Buch, in dem er von seinen Erfahrungen berichtet. Seither hält er Vorträge, möchte anderen Menschen mit Suizidgedanken Mut machen, darüber zu sprechen, sich behandeln zu lassen. Im Moment schreibt er an einem weiteren Buch, in dem er die Reaktionen seiner Zuhörer und Leser wiedergibt, und beschreibt.

■ www.viktorstaudt.de



Viktor Staudt:

Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wiederfand, Knauer, 256 Seiten, ISBN: 978-3-426-42616-6, 9,99 Euro

Weder Mädchen noch Junge

Trend zur Genderneutralität wirkt sich auf Stereotypen für Kinderkleidung aus

Den Haag. Die Stadt Amsterdam hat die Anrede „Sehr geehrte Damen und Herren“ bereits gestrichen. Auch bei der niederländischen Eisenbahn ist die Anrede „Damen und Herren“ inzwischen tabu. Dort werden Männer und Frauen nur noch als „werte Reisende“ angesprochen. Der Trend zur Genderneutralität breitet sich in der westlichen Welt aus und treibt besonders in den Niederlanden bunte Blüten.

Nun schwimmt auch das niederländische Warenhaus Hema auf dieser genderneutralen Welle mit. Hema löst in der Kleiderabteilung die Unterscheidung zwischen

Kleidung für Jungs und solcher für Mädchen auf. Die beiden Abteilungen fusionieren. In 300 der insgesamt 700 Filialen, die Hema in den Benelux-Ländern, in Deutschland und in Frankreich besitzt, wurde das bereits durchgeführt. Dort gibt es nur noch Kinderkleidung unter der Bezeichnung „Kids“.

Ausgelöst wurde die Genderneutralität in den Hema-Warenhäusern durch einen Brief eines Mädchens, das sich darüber beklagte, dass es dort nur rosafarbene Unterwäsche mit Herzen darauf kaufen könne. Diese Unterwäsche sei ihr „zu langweilig“,

klagte die Zehnjährige. „Wir hatten viele solcher Reaktionen von jungen Mädchen“, sagt Trevor Perren, der Einkaufsdirektor von Hema. „Wir werden bei der Kinderkleidung künftig mehr Variationen anbieten als bisher. Aber rosa gefärbte Unterwäsche wird es auch weiterhin geben. Nur ist die nicht ausschließlich für Mädchen bestimmt.“

Neutralität bekämpft Klischees

Auch die britische Warenhauskette John Lewis beschloss bereits die „Sex-Stereotypen“ in ihrer Kleidung aufzuheben und nur noch genderneutrale Kleidung für junge

Menschen anzubieten. Die britische Supermarktkette „Morrisons“ steht in der Kritik, weil sie T-Shirts mit der Aufschrift: „Little Man – Big Ideas“ für Buben und „Little Girl – Big Smile“ für Mädchen in ihrem Kleidungsangebot angeboten hatte. Damit werde suggeriert, dass Mädchen keine „großen Ideen“ hätten, meinen die Kritiker. In der Genderkritik steht auch der britische Schuhfabrikant „Clarks“, weil er für Mädchen Schuhe mit der Aufschrift „Dolly Babe“ und für Jungs mit der Aufschrift „Leader“ anbietet.

Auf die Genderneutralitätswelle schwenkt nun aber auch die

Stadt Den Haag ein. Bei ihren Stellenausschreibungen heißt es künftig nicht mehr nur m/w – also männlich/weiblich hinter der Profilbeschreibung für die Stelle, sondern hinter der Stellenausschreibung für die gesuchte Person stehen ab sofort die drei Buchstaben x/m/w. Das soll besonders genderneutral sein. Die gesuchten Mitarbeiter für die Stadt Den Haag können demnach also drei Geschlechter haben.

Es gibt aber auch heftige Kritik an der zunehmenden Ausrichtung zur Genderneutralität, die viele Menschen einfach nur absurd finden. htz