***Johann Bauer, Betroffener***

**„Wenn man mit allem abschließen möchte“**

Suizidprävention ist enorm wichtig. Das weiß ich aus eigener, leidvoller Erfahrung. Ich habe zwei Suizidversuche hinter mir, und ich bin froh, dass ich noch am Leben bin! Auch wenn es auch heute noch oft schwer ist, es gibt so viele schöne Momente, die ich keinesfalls missen möchte. Ich habe eine neue Lebensaufgabe durch meine Arbeit in der Selbsthilfe gefunden, die meinem Leben eine neue Struktur gibt und mir hilft, den Alltag zu meistern. Dank einer Psychotherapie sowie einer medikamentösen Therapie habe ich meine Krisen überwunden und kann mich neuen Herausforderungen stellen. Ich möchte allen, die sich mit Suizidgedanken tragen, sagen: Man muss nicht diesen Weg gehen. Es gibt immer einen Ausweg! Es geht immer weiter!

Das ist auch der Grund, warum ich in der Selbsthilfe tätig bin und an dieser Veranstaltung teilnehme. Doch lassen Sie mich erzählen, wie es dazu kam.

***Private Tiefschläge***

Schon in meiner Kindheit und Jugend wurde ich zum Außenseiter – gemobbt in der Hauptschule und der Lehre, ohne wirkliche Freunde, verlor ich schon früh das Vertrauen in andere Menschen. Während des Präsenzdienstes lernte ich meine erste Frau kennen. Wir heirateten im Mai 1976, und unser Sohn Christian, ein Wunschkind, kam zwei Jahre später zur Welt. Während dieser Zeit fühlte ich mich erstmals sehr wohl, verdiente gut und hatte zumindest die ersten zwei Jahre der Ehe keine seelischen Probleme.

***Der erste Suizidversuch***

Doch dann kamen diverse Tiefschläge: Mein Vater verließ meine Mutter und hinterließ ihr hohe Schulden. Dies sollte in der Folge zum Verkauf meines Hauses und des gesamten Besitzes meiner Mutter führen. Ich hatte Probleme am Arbeitsplatz, mein Verdienst verringerte sich, es kam zu Streitereien mit meiner Frau. Sie begann wieder als Kellnerin in Nachtlokalen zu arbeiten, und ich zog mich immer mehr in mein Schneckenhaus zurück. Als meine Frau dann Affären mit anderen Männern begann, stand unsere Ehe vor dem Aus; es folgte die Scheidung. Genau zu dieser Zeit hatte ich auch mehrere staatliche Prüfungen im Zuge meines Dienstverhältnisses zu absolvieren, und der seelische Druck wurde einfach zu groß. Im Jahr 1984 kam es zu meinem ersten Suizidversuch. Ich sah keinen Ausweg mehr und versuchte, mir mit Tabletten das Leben zu nehmen. Ich wurde gefunden und gerettet, erhielt zu dieser Zeit aber keine weiterführende psychische Behandlung und versuchte, alleine wieder auf die Beine zu kommen.

***Weitere Schicksalsschläge***

1986 zog ich mir bei einem Sportunfall eine so schwere Knieverletzung zu, dass ich ein Jahr lang im Krankenstand bleiben musste. Meine Mutter erlitt einen schweren Schlaganfall und wurde zum Pflegefall. Sie erstickte dann bei einem Mittagessen im Pflegeheim, und über viele Jahre hinweg gab ich mir die Schuld daran, da ich an diesem Tag aus beruflichen Gründen keine Zeit hatte, beim Essen bei Ihr zu sein, wie ich es sonst immer war.

***Berufliches Auf und Ab und eine neue Beziehung***

Wechselnde, kurze Beziehungen, wieder Probleme am Arbeitsplatz, Enttäuschungen, Einsamkeit und Isolation – über viele Jahre hindurch waren das die bestimmenden Faktoren meines Lebens. Im Jahr 2000 lernte ich meine Lebensgefährtin kennen, Sohn Marcel kam 2003, Tochter Michelle 2006 auf die Welt. Ich veränderte mich beruflich, wurde selbständig und eröffnete meinen ersten eigenen Webstore. Ein Traum war in Erfüllung gegangen.

***Bekanntschaft mit dem Alkohol***

Dennoch holten mich meine seelischen Probleme ein, meine Depressionen nahmen zu, und ich begann erstmals zu trinken. Der Alkohol trieb mich zu vielen unüberlegten Handlungen, und 2006 ging meine Firma in Konkurs.

***Ganz unten – der zweite Suizidversuch***

Da meine Alkoholprobleme, verbunden mit der Depression, immer schlimmer wurden, wurde das Jahr 2007 zu einem Katastrophenjahr. Im Mai 2007 verließ mich meine Lebensgefährtin, im Juli 2007 verlor ich wegen Alkohols am Steuer meinen Führerschein. Ich konnte keine Rechnungen mehr zahlen, der Strom in meinem Haus wurde abgedreht. Die wirtschaftlichen, finanziellen und privaten Probleme führten dann zu meinem zweiten Suizidversuch.

Im November 2007 verübte ich meinen zweiten Suizidversuch mit Tabletten und Auspuffgasen.

Diesmal folgte dem Suizidversuch ein langer stationärer Aufenthalt im Landesklinikum Waldviertel Waidhofen/Thaya. Anfangs wehrte ich mich gegen die Therapie, gegen Psychopharmaka und Gesprächstherapien, doch mit der Zeit kam das Einsehen und ich verstand, wie sehr man mir helfen konnte. Heute bin ich unendlich dankbar dafür.

***Der Weg in ein neues Leben***

Durch die Einnahme von Medikamenten und Besuchen bei Facharzt und Psychotherapeutin habe ich nach einigen Tiefs und Hochs den Weg zurück ins Leben geschafft. Auch wenn dieser Weg schwierig war. Ich musste wieder von vorne beginnen, Vertrauen in die Menschen und ins Leben aufzubauen.

So viele Menschen leiden an Depression. Sie leiden oft im Stillen und ohne fachgerechte Unterstützung. Dabei ist Depression gut behandelbar. Und das ist besonders wichtig, wenn man bedenkt, dass es mehr als doppelt so viele Menschen gibt, die Suizid (2012: 1.275) verüben, als Verkehrstote (2012: 522).

Es ist wichtig, dass die Menschen wissen, dass es Hilfe gibt!

Ich entwickelte meine eigene Lebensphilosophie, mit der ich mir meinen Weg „pflastere“, denn ohne Weg gibt es keine Fort-Bewegung!

Ich habe erkannt, wie wichtig es ist, eine Struktur zu finden, an der ich mich anhalten kann. Der wichtigste Punkt meiner Lebensphilosophie ist daher, bereits in der Früh beim Aufstehen mein Befinden zu checken und mir so meinen Tagesablauf zurecht zu legen. Ich mache eine Gesprächstherapie, suche die Unterstützung von Fachärzten und finde große Hilfe und Unterstützung in der Selbsthilfe. Der Besuch von Selbsthilfegruppen ist und war für mich enorm wichtig, denn man kann sich unter Betroffenen, die einen verstehen, aussprechen.

Zu meinen „Pflastersteinen“ gehören aber auch Musik, regelmäßiges Nordic Walking, Gartenarbeit, Lesen, Computer/Internet und meine Arbeit in der Selbsthilfe. Wenn ich anderen helfen kann, helfe ich mir selbst.

Heute habe ich ein gutes Verhältnis zu meiner Familie sowie zu meiner ehemaligen Lebensgefährtin; Meine Kinder Marcel und Michelle sind ein fixer Bestandteil meines Lebens geworden und meine wichtigsten „Therapeuten“.

Ich bin heute zweifacher Großvater und sehr dankbar, dass ich das alles noch erleben darf. Ich bin mit meinem Leben sehr glücklich, obwohl es mir finanziell nicht sehr gut geht, aber mit positiven Gedanken schaffe ich alles und habe sehr viel Energie in mir, die ich im Sinne der Selbsthilfe in der Selbsthilfegruppe an andere weitergeben möchte.

19. Mai 2014