***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.

***Eine schwere Kindheit…***

Ich hatte eine schwere Kindheit. Meine Schwester und ich müssen viel im elterlichen Gasthaus mitarbeiten. Oft werde ich von meinen Eltern grundlos geschlagen, z. B. wenn sie Streit haben oder im Gasthaus nicht alles so läuft, wie sie es wollen. Bereits in der Hauptschule werde ich von den Mitschülern gemobbt, habe keine Freunde und werde dadurch schnell zum Einzelgänger. Ich habe gehofft, dass die Lehre einen Neustart für mich bedeuten würde, aber weit gefehlt. Auch hier finde ich keine Freunde, werde, vielleicht auch, weil ich sehr ehrgeizig bin, bald wieder gemobbt (Kollegen zerstören meine Arbeitskleidung, sperren mich im Kühlhaus ein…).

***…und Jugend***

Während meiner Zeit beim Bundesheer lerne ich meine erste Frau kennen. Ich arbeite dann in Salzburg, während meine Frau im Waldviertel bleibt, was natürlich auch eine gewisse Belastung für unser Zusammenleben darstellt. Dennoch fühle ich mich während dieser Zeit erstmals sehr wohl, verdiene gut und habe zumindest die ersten zwei Jahre der Ehe keine seelischen Probleme.

1978 kommt unser Sohn Christian zur Welt, ein Wunschkind. Da ich nur an den Wochenenden zu Hause bin, nennt mich mein Sohn immer „Onkel“, was mich sehr schmerzt. Also wechsle ich, um bei meiner Familie zu sein, den Job, was allerdings einen wesentlich schlechteren Verdienst bedeutet. Und ab da beginnen die Reibereien und Streitereien in unserer Ehe.

***Schulden und Beziehungsbrüche***

Zu Weihnachten 1981 gesteht mein Vater meiner Mutter, dass er eine Affäre hat, und zieht aus. Er hinterlässt ihr 1,4 Millionen Schilling Schulden.

Da ich bei meiner neuen Arbeit in einem großen Transportunternehmen weniger verdiene, beginnt meine Frau wieder als Kellnerin in Nachtlokalen zu arbeiten. Mir geht es nicht gut, und ich ziehe mich immer mehr in mein Schneckenhaus zurück. Unsere Ehe zerrüttet zunehmend, da meine Frau Affären mit anderen Männern beginnt; es folgt die Scheidung.

***Der erste Suizidversuch***

Ich muss zu dieser Zeit für meine Arbeit einige Kurse für mehrere schwere staatliche Prüfungen absolvieren und der seelische Druck bezüglich dieser Prüfungen und die Belastung durch die Affären meiner Frau führen im Jahr 1984 zu meinem ersten Suizidversuch. Ich sehe keinen Ausweg mehr und versuche, mir mit Tabletten das Leben zu nehmen. Ich werde gefunden und gerettet, falle aber in ein sehr tiefes Loch. Zu dieser Zeit erhalte ich keine weiterführende psychiatrische Behandlung.

***Tod der Mutter***

Dennoch gelingt es mir, die staatlichen Prüfungen nachzumachen und ich werde Gleismeister. Aber es kommen gleich wieder Rückschläge: Auf Grund der Schulden, die mein Vater meiner Mutter hinterlassen hat, wird ihr Konkurs eröffnet und sie muss ihren gesamten Besitz, inklusive des Hauses, in dem ich wohne, verkaufen. Auch meine Ehe ist nicht mehr zu retten; 1984 erfolgt die Scheidung. 1986 verunfalle ich beim Sport und erleide eine so schwere Knieverletzung, dass ich ein Jahr lang im Krankenstand bleiben muss. Ich habe mit dieser Situation sehr schwer zu kämpfen.

1991 erleidet meine Mutter einen schweren Schlaganfall und wird zum Pflegefall. 1993 erstickt sie beim Mittagessen im Pflegeheim. Ich gebe mir über viele Jahre hindurch die Schuld an ihrem Tod, 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***

In den folgenden Jahren arbeite ich mich mit viel Ehrgeiz und durch die Belegung zahlreicher Fortbildungskurse die Karriereleiter empor, werde dann aber wieder von meinen Kollegen so gemobbt, dass ich 2002 meine Stelle kündige und bei einer Großhandelsfirma in Wien zu arbeiten beginne. Da ich nun die ganze Woche über in Wien bleiben muss, falle ich immer mehr in Einsamkeit und Isolation.

Da lerne ich meine spätere Lebensgefährtin kennen. Sie zieht zu mir ins Haus, aber da ich die ganze Woche in Wien in der Arbeit bin, sind die Wochenenden ein Horror für mich: Zwar ist nun plötzlich jemand für mich da, wenn ich nach Hause komme, aber das „Klammern“ halte ich auch nicht aus. Meine Depressionen verschlimmern sich, meine Lebensgefährtin hat wenig Verständnis dafür.

Sie ist um 18 Jahre jünger als ich und wünscht sich ein Kind. Im Herbst 2003 kommt unser Sohn Marcel zur Welt, da meine Lebensgefährtin ohne mein Wissen die Pille absetzte.

***Bekanntschaft mit dem Alkohol***

In dieser Zeit beginne ich zu trinken. Mein Dienstverhältnis bei der Firma in Wien geht zu Ende, und während der Arbeitslosigkeit verfalle ich immer mehr dem Alkohol und der Depression.

Ich empfinde meine Lebensgemeinschaft immer mehr als schwere Belastung. Obwohl meine IT-Firma, die ich 2004 gegründet habe, gut geht, suche ich vermehrt Zuflucht im Alkohol, was die Beendigung einer guten Geschäftsbeziehung mit einer Partner-Firma zur Folge hat. Der Alkohol treibt mich zu vielen weiteren unüberlegten Handlungen und dies wirkt sich äußerst negativ auf mein Geschäft aus.

Es musste so kommen, wie es gekommen ist: Im Frühjahr 2006 meldete ich das Gewerbe ab und ging in Konkurs, denn jetzt war der Alkohol mein bester Freund geworden. Folglich gab es auch mit meiner Lebensgefährtin immer mehr Streit, da ich oft nächtelang nicht nach Hause kam. Im Herbst 2006 kam dann unsere Tochter Michelle zur Welt, was aber an der Situation überhaupt nichts änderte; ich trank weiter.

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

Im Sommer 2007 hielt es meine Lebensgefährtin nicht mehr aus und zog mit den Kindern aus. Ich fuhr betrunken Auto und mir wurde der Führerschein abgenommen. Ich konnte nicht mehr arbeiten, keine Rechnungen mehr bezahlen und schließlich wurde mir auch noch der Strom abgedreht. Von da an war ich nur mehr betrunken und gänzlich am Boden. Das Kartenhaus war eingestürzt; im November 2007 verübte ich meinen zweiten Suizidversuch mit Tabletten und Auspuffgasen. Nach einem mehrwöchigen Aufenthalt in der Psychiatrie Waidhofen/Thaya kam ich im Jänner 2008 nach Hause und begann eine Therapie, die mich auf den richtigen Weg zurück in ein normales Leben führen sollte.

***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 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