

Selbstmordgedanken nie zugelassen

Gerda Gutberlet-Zerbe berichtete im Gleis 1 über eigene Erfahrungen mit Depressionen

SYKE (nie) • Offen und Mut machend sprach Gerda Gutberlet-Zerbe im voll besetzten „Gleis 1“ am Donnerstagabend über das Leben mit ihrer eigenen depressiven psychischen Erkrankung und ihrem Umgang damit.

Die Autorin bezeichnete die gesellschaftliche Stigmatisierung als das Schlimmste, was depressiven Menschen passieren könne. Dagegen setzte sie zur Stärkung der Betroffenen die innere Selbstständigkeit. Die könne auch der Stigmatisierung ihre Schrecken nehmen.

Das Schicksal des Fußballers Robert Enke (Hannover 96) habe ihr gezeigt, dass sie den Schritt in die Öffentlichkeit noch mehr intensivieren

müsse. Nach seinem Tod habe sich die Welt für psychisch Betroffene zwar verändert, aber nicht dauerhaft. „Wir Betroffenen müssen auf die Leute zugehen, wir haben unsere eigenen Talente“, forderte sie auf.

In ihrem Buch, aus dem sie vorlas, schildert die Autorin ihr Auf und Ab vom Beginn der Depressionen als Kind, das unter der Strenge der Mutter gelitten habe, bis hin zum „furchteinflößenden“ Chef. Aus der anfänglichen vegetativen Dystonie sei letztlich die Depression erwachsen.

Aus dem Ruder liefen die Störungen durch die Scheidung. Sie habe gelernt, Entscheidungen zu akzeptieren,

trotz der ständigen Rückfälle. Stark werden ließen sie ihr Glaube zu Gott sowie ihr Wille und die Hoffnung, die Krankheit zu besiegen.

Eines habe sie nie zugelassen: Selbstmordgedanken. „Das Recht habe ich nicht“, machte sie deutlich. Selbst am Tiefpunkt nicht.

Eine entscheidende Besserung habe es mit dem Ausstieg aus dem Berufsleben gegeben. „Leichtigkeit und Freude ist das, was mich heute motiviert“, sagte sie.

Weitere Kraft gaben ihr Mentaltrainer. Sie sei sich sicher, dass die Medizin nicht darum herumkommen werde, Mentaltraining in ihr Programm aufzunehmen. Bei der Diskussion kam die Fra-

ge nach dem schlechten Gewissen auf. „Ja, da gab es Situationen, in denen ich ein schlechtes Gewissen hatte, aber ich habe gelernt, kein schlechtes Gewissen haben zu müssen, wenn ich etwas nicht leisten kann“, erklärte sie.

Auf die Frage, wie sie mit Stresssituationen umgeht, antwortete sie: „Ich muss ziemlich heftig sprechen, meine laute Stimme hilft mir dabei.“

„Es muss etwas passieren in unserer Welt, es kann nicht sein, dass man sich nicht zu seiner Krankheit bekennen kann, weil man sonst seinen Arbeitsplatz verliert“, betonte die Autorin und erinnerte daran, dass es zu ihrer Zeit schon fatal gewesen sei, sich zur Depression zu outen.

Sie habe Strategien entwickelt, um ihre Krankheit in den Griff zu bekommen, so der Gast. Dazu gehöre, sich nicht nach unten ziehen zu lassen und ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie merke, dass es abwärts gehe. Es sei wenig hilfreich, im Bewusstsein der Depression auf Hilfe zu verzichten.

Als „Mutmacherin für lebensbejahende Wege“ ist Gerda Gutberlet-Zerbe seit 2009 unterwegs in Deutschland.

Im Saal des Gleis 1 war am Donnerstagabend Abend kein Stuhl mehr frei.

Für die Gastgeber Joachim Schröder von AWO Dialog, der auch als Moderator wirkte, und Mechthild Strake, stellvertretende Kreisvorsitzende des Kreisbehindertenbeirats, ein Zeichen dafür, das richtige Thema aufgegriffen zu haben.



Autorin Gerda Gutberlet-Zerbe bei ihrem Vortrag im Gleis 1.

Foto: Ehlers