



## Zurück ins Leben

**Er wurde vom Burnout mit vollster Wucht erwischt und hat den Weg aus der Hölle wieder zurück ins Leben gefunden. Mit seinem Buch will der Feldkirchner Gerhard Hubert die Menschen ermutigen, die Symptome zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.**

Peter M. Kowal

In unserem beruflichen und privaten Alltag gehen wir oft bis an die Grenzen unserer Belastbarkeit. Sind jedoch Depressionen, Frust, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder gesundheitliche Beschwerden dabei unsere ständigen Begleiter, haben wir diese Grenze überschritten. Dann scheitern wir wegen Überlastung an unseren eigenen zu hohen persönlichen Erwartungen.

**Keiner ist gefeilt!** Wer sich keine Ruhephasen gönnt, steuert dabei im schlimmsten Fall einem Burnout-Syndrom entgegen. Wer ein Burnout hat, ist übersetzt ausgebrannt und nicht mehr imstande, Leistung zu erbringen und die nötige Energie für die Bewältigung seines

Alltags aufzuwenden. Gefeilt ist davor niemand! Es kann jeden treffen – vom Schüler bis zum Pensionisten, vom einfachen Arbeiter bis zum Wirtschaftskapitän ... Auch solche, die sich durch Leistungssport in einem soliden körperlichen Zustand befinden.

**Die Karriereleiter.** So ist es dem Feldkirchner Gerhard Hubert ergangen. „Mit zwanzig Jahren bin ich vor der Entscheidung gestanden, den Weg eines Fußballprofis einzuschlagen“, erinnert sich Hubert. Weil Freundin Sabine ein Kind erwartete, hat er sich „für die solidere Variante entschlossen und bei einem Geld-Institut angeheuert“. Dem Fußball blieb er bei seinem Stammverein SV

Feldkirchen treu. Auch nach seiner aktiven Karriere, als er beruflich die Karriereleiter nach oben kletterte.

„Ich war nicht mehr von mir selbst, sondern von Ärzten und Medikamenten abhängig.“

Gerhard Hubert

**Vollkommener Zusammenbruch.** 25 Jahre lang war er für die Aktien- und Börsengeschäfte der Bank verantwortlich. Anfang 2006 übernahm er die Leitung der 1. Kärntner Erlebnisbank mit 17 Mitarbeitern und war gleichzeitig weiterhin

für die Aktien- und Börsengeschäfte zuständig. „Bis ich die Führung im Frühsommer 2007 zurückgelegt habe, hatte mich das Burnout bereits mit voller Wucht erwischt“, schildert Hubert. Bis Herbst habe er noch durchgehalten, ehe es zu seinem vollkommenen Zusammenbruch gekommen ist.

**Tiefe Verzweigung.** „Ich hätte selbst gegensteuern können, wenn ich um die Symptome gewusst und sie ernst genommen hätte“, ist er heute überzeugt. Weil dem nicht so war, führte sein Weg gerade aus ins Burnout. So weit, dass er nicht mehr von sich selbst, sondern von Ärzten und Medikamenten abhängig war. Heute hat er das Burnout überstanden,

„En-Tech“-Geschäftsführer Herbert Strohmaier (rechts) und Autor Gerhard Hubert sind sich einig: „Vor Burnout darf niemand die Augen verschließen!“



Auch Ex-Schirennläufer Christian Mayer (rechts) unterstützt Autor Gerhard Hubert

er hat den Mut aufgebracht, aus seinem Beruf auszusteigen, dem Bankgeschäft den Rücken zu kehren und ein vollkommen neues Leben zu beginnen.

**Steiniger Weg.** Die Zeit der ärztlichen Behandlungen, der Einnahme von Medikamenten und der Aufenthalte in Kliniken ist vorbei. „Ich habe den Weg aus der Hölle zurück ins Leben geschafft“, betont er. Ein Weg, auf dem auch auf Huberts Frau und seinen Kindern ein enormer Druck lastete. Auch wenn er heute sagt, in dieser schweren Zeit die wichtigsten Erfahrungen seines Lebens gemacht zu haben, will er verhindern, dass Menschen diesen steinernen Weg überhaupt antreten müssen.

**Menschen mit Gefühl.** Deshalb hat er das Buch „Burnout – Depressionen, Fluch oder Segen“ geschrieben. „Weil ich glaube, dass sich viele Menschen darin wiedererkennen und ich damit mehr als nur eine Hilfestellung, den so genannten Strohalm, bieten kann“, berichtet Hubert. Er beschreibt im Buch seinen Weg ins Burnout und die Zeit danach – schonungslos! Und er räumt mit Vorurteilen

über die Krankheit auf. „Wer ein Burnout hat, ist kein Idiot und kein Spinner. Es geht um Menschen mit Gefühl, Menschen, die etwas empfinden, die etwas spüren, für sich und andere“, gibt Hubert zu bedenken.

**Menschen sensibilisieren.** Hubert hat es sich auch zur Aufgabe gemacht, die Gesellschaft zu sensibilisieren und hat Unterstützer aus der Wirtschaft und dem Sport gefunden. Einer davon ist die St. Veiter Fußball-Legende und jetziger „En-Tech“-Geschäftsführer Herbert Strohmaier. „Wir möchten Vorreiter auf dem Gebiet der Linderung und wenn möglich schon Verhinderung von Burnout und Depressionen sein. Daher werden wir jedem Mitarbeiter so ein Buch schenken“, kündigt Strohmaier an.

**Einladung.** Hubert lädt zur Schilderung seines Weges in das Burnout und gleichzeitigen Buch-Präsentation am Dienstag, 9. Dezember, um 19 Uhr in den Stadtsaal Feldkirchen ein. Anmeldungen sind per SMS, Telefon 0660/68 54 009 oder per Mail (g.huber60@gmx.at) erbeten.



**Top**  
Unternehmen, die sich seriös mit dem Thema Burnout auseinandersetzen und sorgsamer mit Ressourcen umgehen.



**Flop**  
Wenn in unserer Gesellschaft Erkrankte belächelt und Burnout als Krankheit nicht anerkannt werden.