

KONTAKT

ZEITSCHRIFT DER HPE ÖSTERREICH



SELBST- ODER FREMDBESTIMMT?

Nachdenken über das alltägliche In-Verantwortung-Stehen

VERANTWORTUNG

– einmal anders betrachtet

DAS PROJEKT „LICHTBLICK“

Verantwortung für schwer psychisch erkrankte Menschen



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

4 Oktober 2012
35. JAHRGANG

BURNOUT-DEPRESSION DEM BURNOUT UND DER DEPRESSION ENTKOMMEN

HERMINE POKORNY



Fluch oder Segen
Auf der Suche nach
meinem Leben
Gerhard Huber
Euro 20,10



Dem Burnout und der
Depression entkom-
men Leben gefunden!
Gerhard Huber
Euro 20,60

KONTAKT

www.gerhardhuber.net,
E info@gerhardhuber.net,
T 0660-6854009

Burnout – Erschöpfungssyndrom, ist eine Diagnose, die im gültigen Diagnoseschema ICD-10, bloß als Zusatzdiagnose vorgesehen ist. Dennoch, derzeit gibt es wohl kaum ein anderes psychisch - physisches Störungsbild, das allgemein bekannter wäre als Burnout. Burnout ist nicht nur medienpräsent, von unterschiedlichen Experten beschrieben, besprochen, diskutiert, sehr viele Menschen erleben leidvoll selbst, was damit gemeint ist. Burnout scheint ein Ausdruck unserer Zeit zu sein und dies zunehmend. Der bestimmende Zeitgeist fordert in allen Bereichen Optimales, von der Maximierung des wirtschaftlichen Gewinns, der die Arbeitsverhältnisse bestimmt, bis zu der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen. Dem nicht nachkommen zu können wird oftmals als Versagen empfunden. Dann beginnt unter dem Aufgebot der letzten Kräfte das verzweifelte Bestreben, den Anforderungen doch gerecht zu werden. Dies häufig bis zum psychischen und physischen Zusammenbruch. Dass dabei auch die Depression nicht ausbleibt, ist unvermeidlich.

Gerhard Huber, der Autor des Buches „Burnout-Depression - Fluch oder Segen“ und seines zweiten Bandes „Dem Burnout und der Depression entkommen - Leben gefunden“ beschreibt sehr persönlich und emotional seine Erfahrungen. Gerhard Huber war von Jugend auf gewohnt sich über Leistung zu definieren, schulische Leistungen, sportliche Leistungen, berufliche Leistungen, Leistungen für die Familie usw. Trotz eines Schlaganfalles als 25 Jähriger und eines Lungeninfarkts als 35 Jähriger gelang es ihm immer wieder voll zu funktionieren. Mit 45 Jahren, in leitender Position im höheren Bankmanagement, war der totale Zusammenbruch schließlich nicht mehr aufzuhalten. Er erkrankte

schwer an Burnout und Depression und musste erleben, dass nichts mehr ging. Der Tod begann anziehender zu werden als das Leben. Klinik, Medikamente, Psychotherapie und andere Therapien wurden lebensnotwendig. Gerhard Huber schildert die Trostlosigkeit seiner Krise und wie sich der noch verbliebene Lebensfunke schließlich ganz langsam durchzusetzen begann. In einem langen mühsamen Prozess wurde er fähig professionelle Unterstützung anzunehmen, seine Wertigkeiten neu zu definieren, zu erkennen, was er absolut nicht mehr wollte, „Stop“ zu sagen und seinen Lebensvollzug neu, für ihn stimmig, zu gestalten. Dies ging sinnvollerweise nur ohne Zeit- und Leistungsdruck und führte letztendlich zur ersehnten Heilung mit dem zusätzlichen Gewinn einer weitaus höheren Lebensqualität.

Nun ist es Gerhard Huber ein wichtiges Anliegen, seine so hart erworbenen Erkenntnisse auch anderen, ähnlich betroffenen Menschen zugänglich zu machen. Er möchte zur Früherkennung der Symptome beitragen, Mut machen in der Krise, den eigenen lebensfördernden Potenzialen zu trauen und Veränderung zu wagen. Dabei ist es ihm sehr gut gelungen, die so authentische, persönliche Darstellung seiner Erfahrungen so zu vermitteln, dass ihre Aussage für einen breiten Kreis von Menschen motivierend und richtungsweisend sein kann. Die klare, engagierte, sehr emotionale Sprache wirkt ansteckend ohne aufdringlich zu sein, denn die Achtung vor der freien Entscheidung der individuellen Lebenssicht und Lebensgestaltung der Leser bleibt unangetastet. Die übersichtliche graphische Gestaltung trägt viel zu einem guten Verständnis bei.

Die gesellschaftskritischen Meinungen, die Gerhard Huber darlegt, bedürften einer viel-

schichtigeren Sichtweise. Manches sehr emotional Geäußerte würde dadurch etwas relativiert werden. Allerdings setzt der Rahmen, in dem die Bücher geschrieben sind, Grenzen. Ohne Zweifel aber regt das Gesellschaftskritische zur Auseinandersetzung damit an und bietet entsprechenden Diskussionsstoff, was einen begrüßenswerten Effekt darstellt. Alles in allem aber trifft Gerhard Huber zielsicher und vollkommen zurecht die neuralgischen Punkte unserer Gesellschaft, besonders auch den vielfach untragbaren Arbeitsstress. Zudem steht jede psychische Störung im Kontext eines sozialen Umfeldes.

Zu den Tips für gesunde Ernährung im zweiten Band gibt es sicher auch unterschiedliche medizinische Zugänge. In Bezug darauf schreibt der Autor: „... um sie nicht „Eins zu Eins“ ohne zu hinterfragen zu übernehmen, sondern sie genauso zu hinterfragen wie all die anderen Dinge des Lebens auch, die mir von so vielen vermeintlichen Experten ebenso vorgehalten werden und von denen mir rund um die Uhr gesagt wird, dass diese eben so sind, wie SIE es sagen und wie SIE es behaupten. Und nachdem es auch hier wieder so viele Pros und Kontras gibt, der eine von dem überzeugt ist, mit dem der andere gar nichts anfangen kann, ist es auch hier wieder so wichtig seinem Gefühl, seiner Intuition, seinem Instinkt und seiner inneren Stimme zu vertrauen, weiß ich denn aus meinen vielen eigenen Erfahrungen, dass nur sie es mir sagen, was für mich das Richtige ist und was es nicht ist.“ In diesem Sinn, der Intention des Autors entsprechend gelesen, sind seine beiden Bücher ein wertvoller Beitrag zur Prophylaxe und Heilung von Burnout.