

Zeitung	Giessener Anzeiger
Datum	29.06.2010
Rubrik	Stadt Giessen
Seite	15

Worte als Hilfe gegen Depressionen

Gerda Gutberlet-Zerbe will mit Lesungen Mut machen

GIESSEN (fm). „Um den Teufelskreis meiner Krankheit zu durchbrechen, war es für mich wichtig, dass ich vorwärts gegangen bin“, sagte Gerda Gutberlet-Zerbe im vollbesetzten Konferenzraum der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Giessen in der Licher Straße. „Es geht nicht, ohne dass der psychisch Betroffene mit-hilft“, lautete eine zentrale Botschaft der selbst im Laufe von 30 Jahren mehrfach psychisch erkrankten Autorin, die nach ihrer Genesung mit Lesungen in psychiatrischen Kliniken anderen Betroffenen Mut machen will.

Zu Beginn betonte die Leiterin der Depressionsstation, Oberärztin Dr. Annelie Schliephake-Milch, dass immer mehr Menschen von Depression betroffen seien. Im Jahr 2008 sei die Zahl der Betroffenen in Hessen auf 6700 Menschen gestiegen. „Das sind



G. Gutberlet-Zerbe

zehn Prozent mehr als 2008.“ Gegenüber dem Jahr 2000 habe sich die Zahl sogar „mehr als verdoppelt“. An der Vitos Klinik sei die Depressionsstation „immer voll“, manchmal gebe es sogar Wartelisten. Schliephake-Milch nannte die Krankheit gefährlich, „weil 10 bis 15 Prozent der Depressiven sich im Laufe ihres Lebens umbringen“. Trotz einer hohen Dunkelziffer werde die Zahl der weltweit von Depression betroffenen Menschen auf eine Million geschätzt.

Mut machen, niemals aufgeben, auch schwierigste Lebensphasen durchstehen: diese Kernbotschaften versuchte Gutberlet-Zerbe bei ihrer 20-minütigen Lesung den rund 50 Zuhörern, darunter Patienten, Angehörige und Fachpersonal, zu vermitteln. „Es gibt immer einen Weg

aus Depression und Psychose“ heißt es ihrer Biografie „55 Jahre Lebensvisionen: die permanente Herausforderung und so erlebte ich es“. Die 1951 als älteste Tochter von drei Kindern in Fulda geborene Autorin lebt heute in Gießen bei Hildesheim. In ihrer Biografie gibt sie Einblicke in ihr Leben als berufstätige Frau mit hektischem Lifestyle, Mutter und Ehefrau. Stets bemüht, „alles unter einen Hut zu bringen“, schildert sie offen große Glücksmomente, aber auch Phasen der Überlastung, herzerreißender Tragik und des Zusammenbruchs. Bei ihrer Berufstätigkeit in der Industrie und als Schulsekretärin hat sie arbeitsmäßige Überlastung ebenso kennengelernt wie Mobbing. Klinikaufenthalte, Spritzen- und Medikamentenkuren, Gesprächstherapie und Aufenthalte in geschlossenen Abteilungen – Gutberlet-Zerbe hat alles selbst erlebt und erlitten. Die Wende, so die Autorin, brachten unzählige Gespräche mit einer guten Freundin und ein halbes Dutzend Sitzungen mit einem Mentaltrainer. Von ihm habe sie gelernt, dass es vor allem um eines gehe: „Mein eigenes Leben zu leben.“

Seit ihrer 2005 erfolgten Verrentung hat sie sich für das Schreiben entschieden. Zum einen, weil sie daran Freude hat. Zum anderen, um mit ihrer eigenen Erfahrung anderen Mut zu machen. Zum katholischen Glauben konvertiert, hat die Autorin viel Kraft und Stärke aus ihrem Glauben bezogen. Dieser habe sie auch davor bewahrt, Selbstmord zu begehen.

Im Anschluss an eine lange und lebhaftige Diskussion mit dem Publikum stellte Schliephake-Milch klar, dass „das Bedingungsgefüge der Depression“ individuell verschieden sei. Zunächst gelte es herauszufinden, ob an einer der „drei Säulen jedes Menschen“ – Beziehungen, Arbeit, Wohnen – etwas verändert werden müsse. Für Patienten sei es wichtig zu wissen, warum sie in die Krankheit gerutscht seien, um daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen. In Gießen gebe es ein breit gefächertes Netz von Hilfsmöglichkeiten: ambulante oder stationäre Behandlung, ein Reha-Netz, ambulante Gruppentherapie und eine große Zahl von niedergelassenen Psychotherapeuten. Foto: Maywald