

**VIELSEITIG** Unter [www.gutberlet-zerbe.de](http://www.gutberlet-zerbe.de) oder [www.hilfe-depressionen.de](http://www.hilfe-depressionen.de) gibt die Autorin Hilfe und Tipps für Betroffene



◀ **GESPRÄCH**

Gerda Gutberlet-Zerbe mit DAS NEUE BLATT-Redakteurin Bettina Bösche (rechts)

**Gerda Gutberlet-Zerbe (59)**

## In meiner schlimmsten Lebenskrise entdeckte ich das Schreiben

**D**iese Frau weiß, wovon sie spricht: Gerda Gutberlet-Zerbe erlebte als Sekretärin immer wieder schlimme **Mobbing-Attacken**. Ihre Psyche war angegriffen – aber sie arbeitete weiter. Das Ergebnis: ein kompletter **Zusammenbruch**. „In der Klinik habe ich dann angefangen umzudenken“, erzählt sie. „Hier willst du wieder raus“, habe ich mir immer wieder gesagt. Sie schaffte es – doch arbeiten konnte sie nicht mehr. Für die Frau ein schrecklicher Zustand: „In meiner schlimmsten Krise entdeckte ich dann das Schreiben für mich“,

erzählt Gerda Gutberlet-Zerbe. **„Ich beschloss, mein Leben aufzuschreiben**. Und es ging mir wirklich schnell von der Hand...“

Abschnitte ihrer Biografie sind heute Standbein eines anderen „Neuanfangs“: In Kliniken und öffentlichen Einrichtungen liest sie über ihre Erfahrungen mit depressiv-psychotischen Krankheitsepisoden. „In den sich anschließenden Gesprächsrunden **kann ich oft helfen und Wege aus diesem Teufelskreis aufzeigen**. Es ist mir wirklich ein Herzensanliegen, vielen Menschen ein ‚Licht

am Ende des Tunnels‘ bei Depressionen aufzeigen zu können.“

Diese Fähigkeit hat ihr ein Mental-Trainer nähergebracht: **„Auch ich musste erst mal wieder lernen, positiv zu sein**, positiv zu denken. Das war nicht leicht nach so einer langen Zeit des Leidens. Aber was man nicht anpackt, das kann man auch nicht ändern.“

Ideen für Bücher hat die Frau aus Gießen bei Hildesheim genug. Langeweile wird bei ihr nicht mehr aufkommen! **B. BÖSCHE**

Ihre Meinung – schreiben Sie uns!  
E-Mail: [bettina.buesche@dasneueblatt.de](mailto:bettina.buesche@dasneueblatt.de)