

Heute auf dem Huckup-Sofa:

Gerda Gutberlet-Zerbe, geboren am 6. Juni 1951 in Fulda, wurde das erste Mal im Jahr 2007 im Huckup vorgestellt. Damals hatte sie gerade ihre Biografie fertig geschrieben, die zeitgleich mit ihrem Roman „Liebe? Leidenschaft! Doppelleben!“ verlegt wurde. Die Autorin dachte an weitere Bücher, die sie anschließend auch

Mentaltraining gibt Antworten auf viele Fragen.

Gerda Gutberlet-Zerbe

schrieb und auf Lesetouren weit über Hildesheim hinaus bekannt machte. Doch dann trat eine Wendung in der Entwicklung der Giesenerin ein.

Bereits Ende 2005 hatte sie mit Mentaltraining begonnen, später wechselte sie den Trainer und absolvierte parallel selbst eine Ausbildung zur Mentaltrainerin. Im März 2009 begann sie in der AMEOS Tages-Klinik ihre Tätigkeit als „Mutmacherin“ für Menschen mit Depressionen. Damit hatte Gutberlet-Zerbe ihre wahre Berufung gefunden: Menschen in schwierigen, depressiven Lebenslagen ein „Licht am Ende des Depressionstunnels“ aufzuzeigen.

Ihr Motto dabei lautet: „Geben Sie nicht auf, weil Sie im Moment noch gar nicht sehen können, welche Lebensqualität sie noch erreichen wird“. Dies sei kein vages

Als ausgebildete Mental- und Persönlichkeitstrainerin gibt die 59-Jährige heute Seminare und begleitet Menschen, auch per Internet oder telefonisch, in schwieri-

ständen sogar sehr schnell“, sagt sie.

Gutberlet-Zerbe gehört dem Gründungs-Gremium des entstehenden „Bündnisses gegen Depressionen“ in Hildesheim an. Zudem schwebt ihr vor, Mentaltraining über Studien in den Krankenkassenkatalog hinein zu bekommen.

Die Giesenerin hat in ihrer ersten Berufstätigkeit 38 Jahre als Sekretärin, Geschäftsleitungs- und Schulsekretärin ihre Frau gestanden. Jetzt, da sie in knapp einem Monat 60 Jahre alt wird, und begonnen hat, sich eine selbstständige Existenz aufzubauen sagt sie: „Ich habe meine wahre Berufung gefunden. Ich gebe mein Wissen und die Erfahrung aus einer parallel mich begleitenden, grausam durchlebten lebensgefährlichen Krankheit für und in die Welt.“

Und – so empfindet sie es – sie bekommt viel von den Menschen zurück. Die gläubige Christin glaubt fest an das Funktionieren des Gebens und Nehmens.

Kontakt unter 0 51 21-77 32 0 oder im Internet unter: www.hilfe-depressionen.de

sf



„Mutmacherin“ Gerda Gutberlet-Zerbe. Foto: Ferge-Grimm

Versprechen, betont Gutberlet-Zerbe, sondern es sei die Erkenntnis aus ihren selbst erlebten Krankheits-episoden. Die Autorin und Mutmacherin hat das Auf und Ab der depressiv-psychotischen Zustände in mehr als 30 Jahren selbst kennen gelernt.

gen Lebenslagen – beispielsweise auch bei Mobbing. Auf dem Weg aus ihrem eigenen Leidensweg hat Gutberlet-Zerbe herausgefunden, dass Mentaltraining die Psyche des Menschen stärkt. „Man kann sich damit regelrecht aus Depressionen heraus entwickeln, unter Um-