

M am Sonntag

Marktkorb

Das Wochenblatt für Osthessen

Nr. 40 · Jahrgang 12 · Sonntag, 4. Oktober 2009 · Verteilte Auflage (ADA-geprüft): 116 760 Exemplare

„Nie die Hoffnung verloren“⁵³

Gerda Gutberlet-Zerbe war jahrelang psychisch betroffen und gibt nun Erkrankten Mut

Von Rebecca Herrlich

Fulda/Hildesheim. Autorin Gerda Gutberlet-Zerbe (58), geboren in Fulda, litt über 30 Jahre an dem Auf und Ab von Depressionen. Nun hat sie sich das Ziel gesetzt, Betroffenen Mut zu machen. Stets nach dem Leitsatz: „Ich habe es geschafft, und Sie schaffen das auch!“ Heute lebt sie in Giesen bei Hildesheim, ist glücklich verheiratet und hat mittlerweile vier Bücher veröffentlicht.

Frage: Wie kamen Sie darauf, Ihre Biografie zu schreiben?

Gerda Gutberlet-Zerbe: Nachdem ich über Jahrzehnte immer wieder in Depressionsphasen gekommen bin, habe ich vor vier Jahren ein Mentaltraining begonnen. Ziel war es, krankmachende Verhaltensmuster aufzuspüren und zu verändern. Außerdem habe ich gelernt, dass man sich seiner Begabung stellen soll, und eine Aufgabe ist stets wichtig. Mein Talent ist das Schreiben. Bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit in einem Hildesheimer Radiosender habe ich dann eine Frau kennen gelernt, die schon ein Buch geschrieben hatte. Sie hat mir geholfen, einen Verlag zu finden, und ich fing an zu schreiben. Ich hatte schon im-

mer im Hinterkopf, einmal meine Biografie zu schreiben, wusste aber noch nicht, wann.

Frage: Seit diesem Frühjahr gehen Sie mit Ihrer Biografie auch in Psychiatrische Kliniken und berichten von Ihrer Krankheit. Wie kam es dazu?

Gutberlet-Zerbe: Ich habe mitbekommen, dass in der Hildesheimer Klinik, in der ich mehrfach behandelt wurde, ein psychisch betroffener Autor eine Lesung gegeben hat. Außerdem wusste ich, dass ich zwischen Experten und Betroffenen vermitteln kann und das Thema Depression und Psychose immer mehr Interesse erfährt. Die Ansprechpartnerin in der Klinik war von der Idee sofort begeistert.

Frage: Wie sind die Reaktionen auf Ihre Lesungen?

Gutberlet-Zerbe: Die Resonanz ist groß, obwohl für die Kliniken auch Aufwand damit verbunden ist. Und es hat sich herausgestellt, was ich gehofft hatte: Für die Betroffenen bin ich ein Mutmacher. Viele haben danach bei mir persönlichen Rat gesucht oder sogar geweint.

Frage: Hatten Sie auf jede Frage eine Antwort?

Gutberlet-Zerbe: Einmal nicht. Es kam eine Frau auf mich zu, die sagte, dass sie keine Hoffnung mehr hat. An diesem Punkt war ich zum Glück nie! Ich habe nie die Hoffnung verloren und immer gedacht, dass ich nicht das Recht habe, mir das Leben zu nehmen. Denn es gibt jemanden da oben, der über Leben und Tod entscheidet.

Frage: War das ein Einzelfall?

Gutberlet-Zerbe: Nein, es kam noch ein Mann auf mich zu,



Gerda Gutberlet-Zerbe Foto: Bode

dem es ähnlich erging. Ich habe dann durch Nachfragen erfahren, dass er familiären Rückhalt und finanzielle Absicherung hat. Das sind wichtige Faktoren. So kann er in Ruhe gesund werden.

Frage: Sind denn psychische Krankheiten noch immer ein Tabuthema?

Gutberlet-Zerbe: Das kann man denke ich nicht mehr sagen. In Deutschland sind mittlerweile sechs Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Tendenz steigend. Und die Krankheit geht durch alle Schichten bis hin zum Manager. Aber es gibt Schwellenängste von Seiten der Nicht-Betroffenen. Deshalb rate ich den Betroffenen immer, auf die Bevölkerung zuzugehen, offen zu der Krankheit zu stehen und damit Aufklärung zu betrei-

ben. Denn es ist ein Segen für die psychisch betroffenen Menschen im 21. Jahrhundert, mit dem Fortschritt von Hightech-Medizin und Ärzte-Können und -Wissen leben zu dürfen.

Frage: Sie haben etliche Kliniken kontaktiert, mit Ihrer Idee überzeugt und waren viel unterwegs. Hat sich Ihr Engagement mittlerweile herumgesprochen?

Gutberlet-Zerbe: Anfang Oktober bin ich bei den „Berliner Tagen der Seelischen Gesundheit“ mit vier Lesungen engagiert. Außerdem kam eine Anfrage einer Berliner Klinik. Aber man muss schon dranbleiben, das merke ich immer wieder.

Frage: Was hat sich für Sie verändert?

Gutberlet-Zerbe: Seit dem Mentaltraining hatte ich keine Krankheitsphase mehr. Ich bin stärker geworden, habe Loslassen gelernt und bin seitdem gut drauf.

Frage: Und wie geht es bei Ihnen weiter?

Gutberlet-Zerbe: Seit einem halben Jahr habe ich drei Manuskripte in Arbeit, die ich zu einem weiteren Roman verarbeiten möchte. Allerdings habe ich dafür momentan nicht so viel Zeit, denn die Vorträge in den Kliniken liegen mir sehr am Herzen. Ich möchte die Entwicklung vorantreiben und den Betroffenen Mut machen. Deshalb habe ich unter dem Titel „Es gibt immer einen Weg aus Depression und Psychose“ eine Broschüre als Leitfaden für Betroffene und zur Aufklärung für Gesunde erarbeitet. Ich habe mir immer einen solchen Leitfaden für mich gewünscht. Jetzt war ich endlich soweit, ihn selber auszuarbeiten.

Bücher

2007: Biografie „55 Jahre Lebensvisionen“; Roman „Liebe? Leidenschaft! Doppelleben!“

2008: „Vertreibung aus dem Sudetenland“ mit Adolf Kozony

2009: „Koma – Dasein zwischen Leben und Tod. Einblicke ins Jenseits“