

# „Ich bin wieder zurück im Leben“

**INTERVIEW.** Der Kärntner Karl Nessmann war drei Mal in der Hölle: Wie er Burnout, Depression und Alkoholsucht hinter sich ließ.  
Von Sonja Krause

**Herr Nessmann, Sie haben Ihrem Buch den Titel gegeben: „Dreimal Hölle und retour“. Was hat Sie in die Hölle geführt?**

**KARL NESSMANN:** Ich kam von einem Burnout in die Depression und in die Alkoholsucht. Aber heute bin ich wieder zurück im Leben angekommen.

**Wie sind Sie in ein Burnout geschlittert?**

Burnout ist ja ein Erschöpfungssyndrom: Als Uni-Professor hatte ich viele Studenten, viele Arbeiten zu korrigieren, Kongresse zu besuchen. Einerseits wird die Arbeitswelt, das Tempo, die Belastungen immer schlimmer – aber dass ich ausgebrannt bin, führe ich auf meine Persönlichkeitsstruktur zurück. Ich hatte überzogene Leistungsansprüche, ich war zu ehrgeizig, habe ein Helfersyndrom. Außerdem bin ich in einem Umfeld aufgewachsen, wo die Leistung im Vordergrund stand.

**Wie schwierig war es für Sie, Hilfe anzunehmen?**

Meinen ersten Reha-Aufenthalt habe ich gleich abgebrochen und schon von dort aus weitergearbeitet, weil ich dachte: Ich muss doch funktionieren. Ich habe mich zunächst nicht auf die Therapie eingelassen, das war ein großer Fehler. Ich habe auch die körperlichen Signale

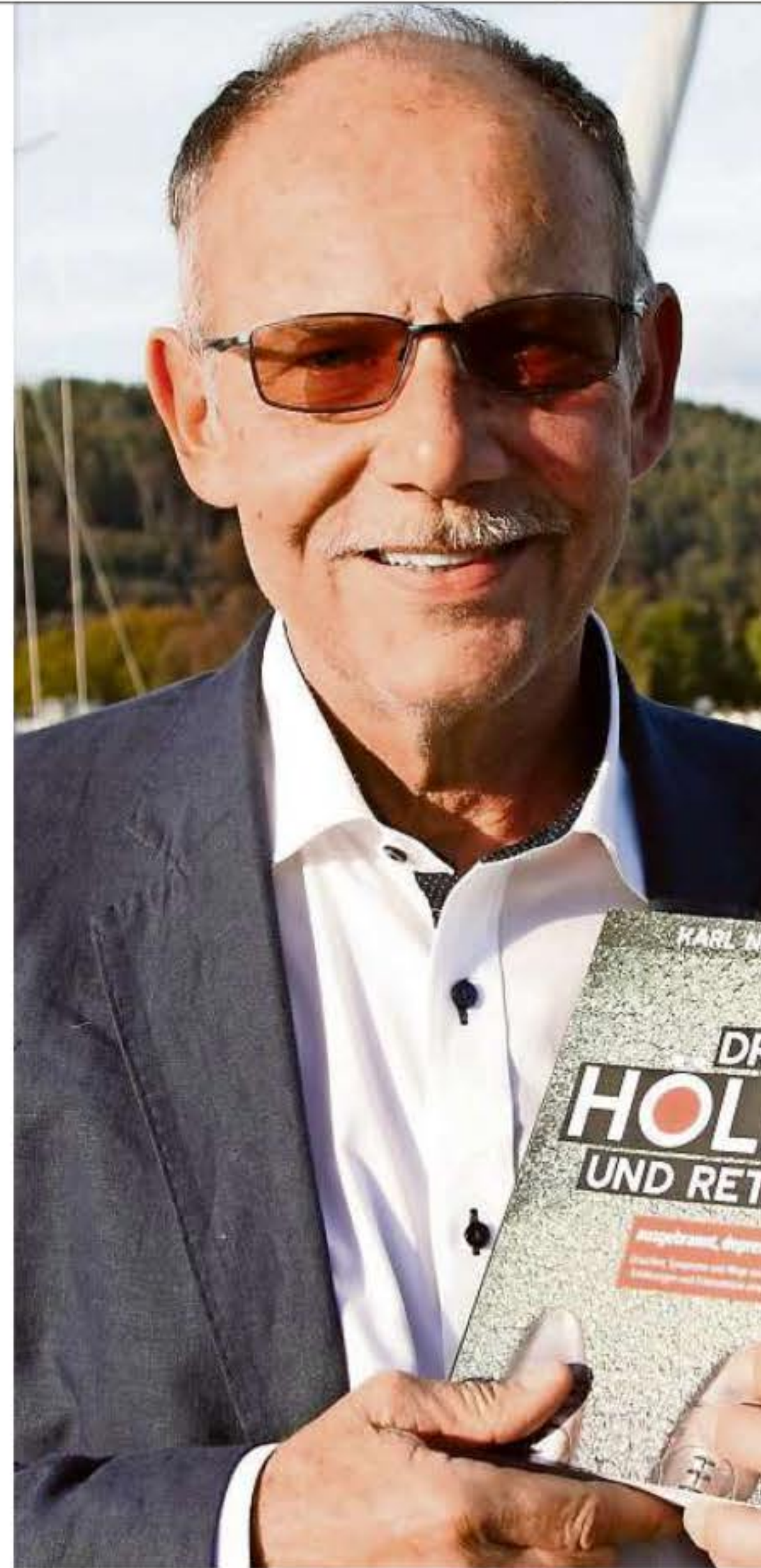
ignoriert: Ich hatte Nervenschmerzen, Schlafstörungen, den Gedankenkreisel im Kopf, Konzentrationsschwierigkeiten – ich habe das alles überspielt und deshalb ist es immer schlimmer geworden. Ich steckte in einer Spirale nach unten, die zur Depression geführt und mich für vier Monate in die Psychiatrie gebracht hat.

**Wie kam der Alkohol ins Spiel?**

Mit Alkohol und Beruhigungsmitteln habe ich Selbstmedikation betrieben. Die Schlafstörungen und Nervenschmerzen habe ich mit Beruhigungsmitteln und Bier bekämpft. Das habe ich über einige Jahre so betrieben, es ist immer mehr geworden. Zum Schluss brauchte ich schon in der Früh etwas, bevor ich in die Arbeit gegangen bin. Bei mir ist das zu einer Suchterkrankung geworden. Das ist die Hölle.

**Woran hat sich die Abhängigkeit gezeigt?**

Ich habe gedacht, ich brauche den Alkohol unbedingt. Die Gedanken kreisen nur noch um das Suchtmittel und die Mengen, die ich brauchte, wurden immer größer. Ich habe die Kontrolle über das Trinken verloren. Das bedeutete: Einlieferung in die geschlossene Abteilung der Psychiatrie – ich musste ausnüchtern, einen Entzug machen, dann kam ich wie-



der raus. So ist das einige Mal hin- und hergegangen.

**Haben Sie in der Situation begriffen, was mit Ihnen los ist?**

In der Situation konnte ich das nicht verstehen – ich war nicht mehr ich selbst. Du denkst nur an den Stoff, du zitterst, hast Schweißausbrüche, der Körper ist in einem fürchterlichen Zustand. Dass ich wieder Charly Nessmann, der Papa, Opa und Ehemann bin, kann ich seit etwa eineinhalb Jahren sagen. Aber

ich weiß natürlich, dass die Rückfallquote hoch ist.

**Was tun Sie, um einen Rückfall zu verhindern?**

Ich muss die inneren Anspannungen in Balance halten – das übe ich jeden Tag, auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Ich mache viel Bewegung, gehe laufen, spazieren und Rad fahren. Auf seelischer Ebene übe ich, mich zu spüren. Im Burnout oder in der Depression spürt man sich selbst ja

## Das Buch

**Karl Nessmann** war Medienwissenschaftler an der Uni Klagenfurt. Seine „Höllenfahrt“ begann 2006: Ausgebrannt erlebte er mehrere depressive Phasen, war alkoholabhängig und mehrmals in der Psychiatrie und auf Entzug. Im Buch verknüpft er seinen Leidensweg mit Erkenntnissen aus Medizin und Forschung.  
**Dreimal Hölle und retour.** Morawa, 360 Seiten, 24 Euro.



nicht mehr. Ich höre jetzt auf meine innere Stimme. Ich meditiere, entspanne mich. Und geistige Balance bedeutet: Ich reflektiere darüber, was ich tue und wie sich das anfühlt.

**Haben Sie immer so offen über Ihre Krankheiten gesprochen?**

Nein, das hat sich erst entwickelt. Zunächst wusste nur die engste Familie, dass ich in der Psychiatrie war. Als ich erfahren habe, dass ich alkoholkrank bin, habe ich das auch verschwiegen. Es hat gedauert, bis ich so offen darüber reden konnte. Doch seit ich das tue, ist es unglaublich, wie die Menschen mir begegnen: Im Stammcafé oder auf der Straße sprechen sie mich an und erzählen, dass auch sie Betroffene in ihrer Familie haben.

**Haben Sie das Gefühl, dass das Stigma psychische Erkrankung langsam verschwindet?**

Ich glaube, wir sind an einem Punkt, wo sich etwas ändert. Betroffene reden darüber, es gibt immer mehr Informationen, aber an der Stigmatisierung hat sich noch gar nichts geändert. Es ist noch so viel zu erklären, Außenstehende verstehen das nicht – warum man sich so verhält, warum man die Familie im Stich lässt. Aber ich kann jedem Hoffnung geben – man kann aus der Krise kommen und wieder gut leben.

## HINTERGRUND

# Warum hinter der Sucht oft Depressionen stecken

Alkohol wird von psychisch Kranken wie eine Therapie eingesetzt – oder Alkohol selbst löst die Depression aus.

Es gibt einen großen Zusammenhang zwischen Sucht und psychischen Erkrankungen“, sagt Renate Clemens-Marinschek, ärztliche Leiterin des Krankenhauses de La Tour der Diakonie. Gerade hinter der Alkoholsucht stecken oft Depressionen – Alkohol wird von Depressiven wie ein Medikament eingesetzt, was mit dem Risiko der Entwicklung einer Abhängigkeit einhergeht. Die andere Möglichkeit ist, dass das Trinken selbst der Auslöser der Depression ist: „Alkohol fördert Depressionen durch seine Wirkung auf das zentrale Nervensystem“, sagt Clemens-Marinschek. Auch die Bipolar-II-Störung birgt ein großes Suchtrisiko: Bei dieser Erkrankung wechseln sich lange depressive Phasen mit kurzen Episoden der Hochstimmung ab. Auch Persönlichkeitsstörungen, Angsterkrankungen oder andere

die zweithäufigste Sucht der Österreicher: Etwa 360.000 Menschen sind betroffen, zehn Prozent der Bevölkerung haben bereits einen problematischen Alkoholkonsum. „Doch nur 15 Prozent jener, die eine Therapie brauchen, nehmen diese auch in Anspruch“, sagt die Suchtexpertin. Denn: Suchterkrankungen sind noch immer stigmatisiert, Betroffene schämen sich, spielen ihr Problem herunter, verheimlichen es. „Es gibt noch immer die Meinung: ‚Du bist selbst schuld, schau selber, dass du wieder rauskommst‘“, weiß Clemens-



**Renate Clemens-Marinschek** ZORE

## Hilfe finden

**Wege aus der Alkoholsucht:** Über den „Suchthilfekompass“ findet man Ambulanzen und Einrichtungen für die Suchtberatung in allen Bundesländern: <https://suchthilfekompass.goeg.at>. **Anonyme Alkoholiker:** [www.anonyme-alkoholiker.at](http://www.anonyme-alkoholiker.at)

Marinschek. „Doch die Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, die man alleine durch den Willen‘ nur schwer beeinflussen kann.“ Jeder Gebrauch von Alkohol, der über den Genuss hinausgeht, ist Missbrauch, sagt die Expertin. Das heißt: Wer Alkohol verwendet, um besser schlafen zu können, um seine Probleme zu vergessen, um besser gelaunt zu sein, missbraucht Alkohol. Es entwickelt sich zunächst eine psychische Abhängigkeit, dann braucht es immer größere Mengen, um den gleichen Effekt zu erzielen, und es folgt die körperliche Abhängigkeit. „Das Leben des Süchtigen dreht sich nur noch um den Alkohol, alles andere rückt in den Hintergrund“, sagt Clemens-Marinschek.

um besser schlafen zu können, um seine Probleme zu vergessen, um besser gelaunt zu sein, missbraucht Alkohol. Es entwickelt sich zunächst eine psychische Abhängigkeit, dann braucht es immer größere Mengen, um den gleichen Effekt zu erzielen, und es folgt die körperliche Abhängigkeit. „Das Leben des Süchtigen dreht sich nur noch um den Alkohol, alles andere rückt in den Hintergrund“, sagt Clemens-Marinschek.

## EXPERTENTIPP



**Univ.-Prof. Dr. Franz Legat,** Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten

# Linderung bei lästigem Juckreiz

Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis) sind häufige Hauterkrankungen in unserer Bevölkerung. Während man schon lange weiß, dass Neurodermitis mit Juckreiz einhergeht, war diese Tatsache für die Psoriasis wenig bekannt.

Tatsächlich aber leiden mehr als 80 Prozent der Psoriasis-Patienten unter Juckreiz und für die meisten ist dies das schlimmste Symptom ihrer Hautkrankheit. Juckreiz ist nicht nur unangenehm und quälend, er stört auch den Schlaf und führt so zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Neben den Einschränkungen durch die Hauterkrankungen selbst bewirkt ausgeprägter Juckreiz also eine weitere Verminderung der Lebensqualität. Daher sind neben der Behandlung der Hautveränderungen oft auch spezielle Maßnahmen gegen den Juckreiz notwendig.

Im Kurhaus Bad Gleichenberg wird durch die Sole plus UV-Therapie (eine Nachahmung der Meersalzbäder und Sonnenbestrahlung am Toten Meer) in den meisten Fällen eine Besserung oder Abheilung der Hautveränderungen und eine Linderung des Juckreizes erreicht. Eine zusätzliche Behandlung in der Kältekammer kann diesen Juckreizlindernden Effekt noch weiter steigern.

**WEITERE INFOS:** [www.dackkurhaus.at](http://www.dackkurhaus.at)