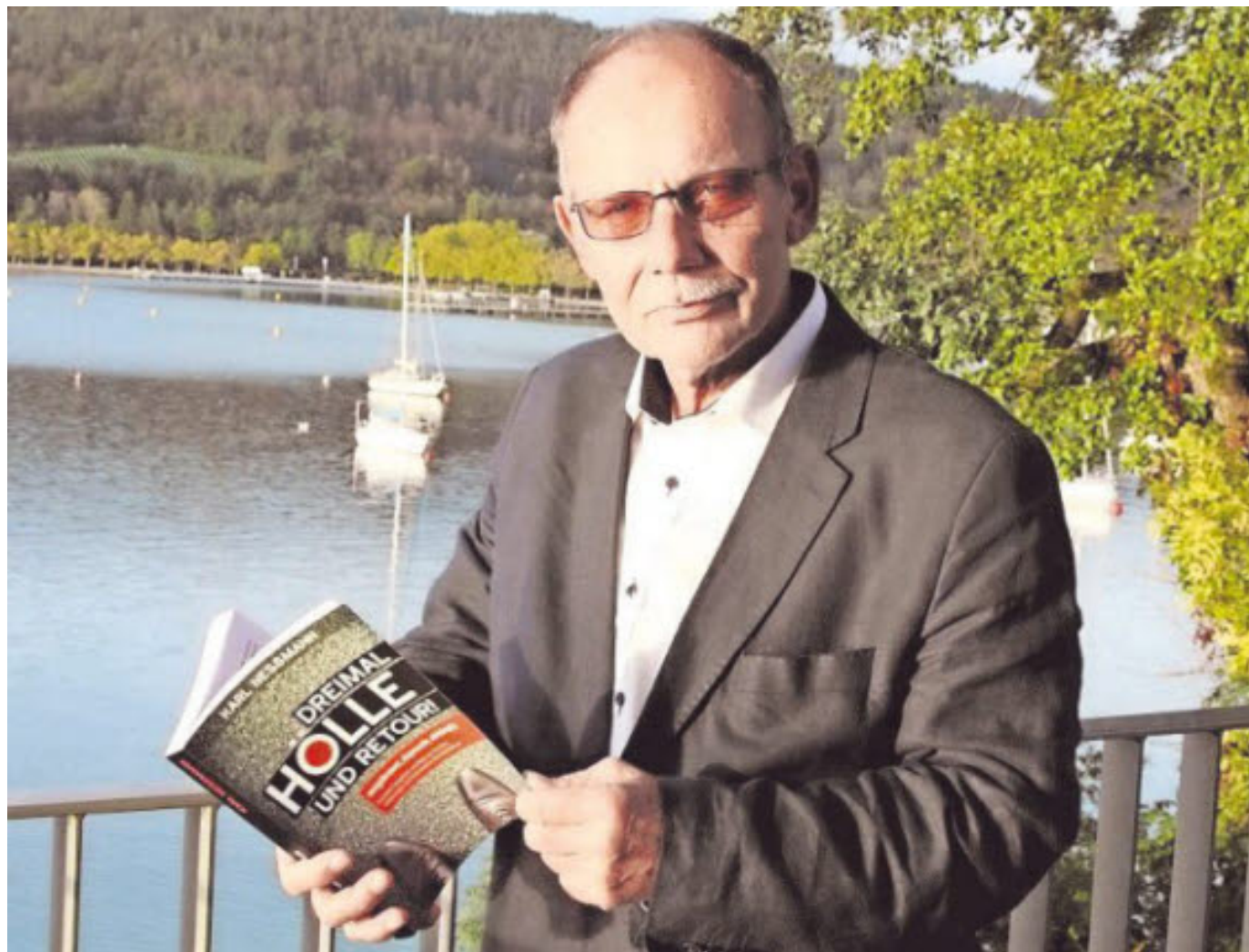


Heimkehrer aus der „Hölle“



Uni-Lehrer Karl Nessmann (62) zeigt, wie man sich aus Burn-out, Depression und Alkoholsucht befreien kann.

Von Jochen Bendele

Er war ausgebrannt, arbeitsunfähig, verfiel in Depressionen, die seine Gefühle für seine Familie abtöteten, fand Trost im Alkohol, landete in der Psychiatrie. Die Triade Burn-out - Depression - Sucht hatte Karl „Charly“ Nessmann seit 2011 fest im Würgegriff. Er lernte seine „Hölle“ kennen.

Dabei war es doch gar nicht so lange her, dass er ein beliebter Hochschullehrer war, guter Ehemann und Vater, Coach und angesehener PR-Experte. Wie hatte es nur so weit kommen können? Oder, wie er sich anfangs verzweifelt fragte: „Warum ausgerechnet ich?“

Die Antwort ist 333 Seiten lang und steht im Buch „Dreimal Hölle und retour! - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen“. Dafür arbeitete der 62-Jährige fünf Jahre seine Lebensgeschichte auf: Kindheit und Jugend in Arnoldstein; mit 16, nach dem Tod des Vaters, übernahm er den elterlichen Betrieb mit Gasthaus, Tankstelle und Pension. Später, an der Uni

Klagenfurt nahm er alle Studierenden an, sprang für Kollegen ein, zog Projekte und Veröffentlichungen durch. Er sagte nie „Nein“ und arbeitete so viel und lange, dass ihn ein Enkelkind fragte: „Opa, warum isst du so schnell?“

Nessmann nimmt die Leser mit auf eine ungewöhnliche Reise. Er sucht keine Schuldigen, sondern Erklärungen. Er rechnet nicht ab, sondern analysiert kritisch das pharmazeutische, psychiatrische und therapeutische Angebot für Betroffene. Er benennt Missstände ebenso klar wie praktische Tipps über ganzheitliche Hilfe für Körper, Geist und Seele. „Es bringt nichts, sich auf äußere Gründe hinauszureden. Ich habe festgestellt, dass letztlich jeder für sich selbst verantwortlich ist und seinen eigenen Weg aus der Hölle herausfinden muss.“ Präzise beschrieb er, wie ihm das gelang. Heute ist Nessmann dankbar für das Vertrauen seiner Familie und jener Mediziner, die an seine Zukunft glaubten, als er selber nicht mehr dazu fähig war. „Ohne sie hätte ich es nicht geschafft.“

Sein Buch, eine seltene Mischung aus Wissenschaft, Betroffenheit und persönlicher Darstellung, regt auch Nicht-Betroffene an, über ihr Leben und ihr Umfeld nachzudenken. Wie rutschen Menschen in die Krise? Wann muss was unternommen werden? Welche Wege führen hinaus?

Heute kann Nessmann sagen: „So gut wie jetzt ist es mir und meiner Familie noch nie gegangen.“

Fand den Weg aus seiner eigenen „Hölle“: der Klagenfurter Karl „Charly“ Nessmann

FOTOGUZZI.COM

Buch-Präsentation

Buch: „Dreimal Hölle und retour! - ausgebrannt, depressiv, abhängig. Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise - Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen.“ Erschienen im Morawa Verlag.

Präsentation: Morgen, Donnerstag, 18. Oktober, 19 Uhr in der Kärntner Buchhandlung, Klagenfurt.