

Lotse durch Burn-out und Sucht

Prävention. Viel Schindluder ist in den letzten Jahren mit dem Wort Burn-out getrieben worden. Seit wenigen Wochen ist jetzt aber Burn-out von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstmals offiziell als psychische Erkrankung eingestuft und in die Internationale Klassifikation der Krankheiten aufgenommen.

Wie wichtig das ist, weiß der Kommunikationswissenschaftler Dr. Karl Nessmann. Vom Burn-out direkt in die Alkoholsucht und Depression, 40 mal in der Psychiatrie, 20 mal im Entzug, soziale Verwahrlosung – diesen Weg hat er hinter sich und darüber ein Buch geschrieben (siehe unten). Heute arbeitet er engagiert in der Prävention, hält Vorträge, Seminare. So auch in der Dialogwoche des Alkohols Ende Mai mit hochkarätigen Experten im Robert-Musil-Museum.

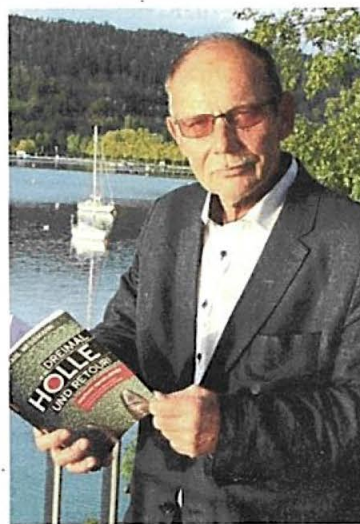
Er selbst sieht sich als Lotse, der über die vielen Hilfsangebote informiert, seine Erfahrungen einbringt. „Gerade im Bereich Al-

koholsucht sind wir in Klagenfurt gut aufgestellt, aber es könnten noch mehr Angebote sein, denn die Zahlen steigen“, sagt er.

Nessmann, der seine persönliche „Hölle“ mit Hilfe von Familie, Freunden, Ärzten bewältigt hat, ist als Autor, Blogger und Vortragender unterwegs.

Damit er nicht wieder ins Burn-out oder die Alkoholsucht kippt, befasst er sich täglich ein bis zwei Stunden mit speziellen Übungen für Geist und Körper. „Es ist eine chronische Krankheit, mit der man lernen muss, zu leben.“

Wie das geht, dafür gibt's auch im Buch Beispiele.



Autor, Blogger und Präventionsarbeiter Dr. Karl Nessmann mit seinem Buch in Loretto.

Foto: Kk

DATEN & FAKTEN

Dr. Karl Nessmann – geboren 3. August 1956, Villach, ab 14. Lebensjahr Mitarbeit im elterlichen Betrieb (Tankstelle, Gasthaus, Pension), Mit-Übernahme des Betriebes.

Parallel dazu Studium der Medienpädagogik an der Uni Klagenfurt.

Nach Doktorat ab 1982 Referent in der Erwachsenenbildung (WIFI, BFI, VHS, PH, UNI), dann Wissenschaftler und Hochschullehrer für Medien und Kommunikation an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.

Lehrgangsleiter und Trainer für Öffentlichkeitsarbeit und Personal Communication Management/Personen PR, Coach.

Heute – nach Burn-out, Depression und Alkoholsucht als Autor, Blogger, Referent tätig und engagiert in der Präventionsarbeit. Vorträge, Seminare.

Webseite www.wayofcarl.at, facebook www.facebook.com/wayofcarl

Lesenswert für alle

Das Buch von Dr. Karl Nessmann ist eine gelungene Mischung aus einer spannenden Erzählung, wissenschaftlichen Studien und echten „Hilfekapiteln“.

Ja, es ist spannend zu lesen, wie sich die Erkrankungen Burn-out, Depression und Alkoholsucht ins Leben schleichen können, wie man in die Hölle – wie

es Nessmann nennt – sinkt und sich langsam wieder empor kämpft. Man merkt dabei den geübten Schreiber der Kommunikationswissenschaft, der die Leser zu fesseln weiß, selbst wenn sie direkt mit diesen Erkrankungen nichts zu tun haben.

Interessant die vielen zusammengefassten Fragen, mit denen man sein eigenes Gefährdungspotenzial, aber auch die Einstellungen zu sich und dem eigenen Leben überprüfen kann. Wege aus der Krise, die der Autor aufzeigt sind seine eigenen aber auch ganz allgemeine Ansätze, die helfen, wieder zurückzufinden.

Die wissenschaftlichen Studien, die zitiert werden, runden das Bild ab und zeigen deutlich, dass es sich um weit verbreitete Erkrankungen handelt, deren Häufigkeit ständig steigt. Ein Buch für Betroffene, Angehörige oder einfach Interessierte.

