

# Aus der Krise zum glücklichen Leben

Autor Andreas Wassner sprach offen über seine Tiefpunkte und wie sie zur Lebensfreude führten.

**BREGENZ** „Psychische Krankheiten sind keine Seltenheit, werden aber oft ins Tabu-Eck gestellt“, erklärte Maria Hinteregger, Peer-Beraterin im Verein Omnibus, vergangenen Dienstag den Besuchern im Kuppelsaal der Vorarlberger Landesbibliothek in Bregenz. Um dazu beizutragen, diese Krankheiten zu normalisieren und zu zeigen, man kann darüber reden, lud der Verein, der sich als Plattform von und für Menschen auf dem Weg zur seelischen Gesundheit versteht, den Autor und Speaker Andreas Wassner zu einem Vortrag mit Lesung in die Bibliothek. „Lass uns offen reden – Wie uns Krisen zu glücklichen Menschen machen“ lautet der Titel seines Buches, in dem er offen über seine Tiefpunkte im Leben schreibt und wie die Lektionen, die er aus ihnen lernte, ihm zu Glück und Lebensfreude verhalfen.

## Burnout bis Freude

Tiefpunkte, die hat der 53-jährige Vorarlberger in der Tat erfahren. Bereits in jungen Jahren, während er noch an der Wirtschaftsuniversität Wien studierte und er es gleichzeitig als Eventmanager mit über 300 Arbeitsstunden pro Monat, laut seinen Worten, komplett übertrieben hatte, schlitterte er in ein Burnout. Kurze Zeit darauf folgte eine schwere Depression, die er jedoch lange nicht als solche erkannte. „Ich habe ja keine Depression, ich doch nicht“, war damals seine Denkweise. Erst als er sich nach über zwei Jahren seine Krankheit eingestand und realisierte, dass er Hilfe brauchte und sich diese auch holte, fand er mit Hilfe dem passenden Medikament wieder aus der Depression heraus und zurück zur Lebensfreude. Davor stand er zweimal auch knapp vor dem Suizid.

Im Nachhinein sah Andreas Wassner die Depression, die er als einsamste Krankheit der Welt bezeichnet, nicht nur als härteste Schule, sondern auch als größtes Geschenk. „Wir wissen die Helligkeit nur dann zu schätzen, wenn wir auch die Dunkelheit kennen“, so der Autor und Speaker. „Bei der Depression war es dann wirklich so, dass plötzlich alles weg war“ – die Hoffnung, die Freude, das Glück, erzählte Wassner. Er hätte die gan-

zen wunderbaren Sachen im Leben nie zu schätzen gewusst, wenn er sie nicht im Vorfeld einmal verloren hätte, merkte er an. Darum sei er nach der Depression ein unglaublich dankbarer und glücklicher Mensch geworden, der sich über jede Kleinigkeit überaus gefreut habe. Auch nachdem Jahre später bei Andreas Wassner die heute noch unheilbare Krankheit Multiple Sklerose ausbrach, hat er sich entschlossen, positiv mit der Situation umzugehen. „Jetzt könnte ich die Perspektive auf das richten, was ich verloren habe, (...) – oder ich schaue auf das, was ich alles habe, was ich noch machen kann, was noch vor mir liegt, und das sind extrem viele Sachen“, betonte Wassner, der heute in einer sozialen Organisation in der Öffentlichkeitsarbeit tätig ist.

## Einblicke in sein nächstes Buch

An diesem Abend gab es noch ein Highlight: Andreas Wassner las erstmals Auszüge aus seinem nächsten Buch „Sunburn statt Burnout – Es gibt ein Leben vor dem Tod“. In diesem Werk erzählt der Autor unterhaltsame und abenteuerliche Geschichten aus seiner Zeit auf See, auf der er vor 16 Jahren begann, sich knapp drei Jahre lang einen Jugendtraum zu erfüllen. Zuerst als Matrose auf unterschied-

lichen Jachten im Mittelmeer, auf dem Atlantik und in der Karibik. Später, nachdem er das Hochseepatent absolviert hatte, als Captain auf Segeljachten in Griechenland. Dazu zeigte er Fotos aus dieser Zeit. Bis Mitte Juli möchte Andreas Wassner das Buch fertig schreiben.

## SSU

Bei persönlichen Krisen ist die Telefonseelsorge unter der Nummer 142 rund um die Uhr kostenlos erreichbar.



Das bunt gemischte Publikum in der Landesbibliothek lauschte gespannt, als Andreas Wassner Auszüge aus seinem nächsten Buch „Sunburn statt Burnout“ vorlas. SSU



Autor Andreas Wassner signierte im Anschluss Bücher.



Andreas Wassner zeigte Fotos aus seiner Zeit auf hoher See und las Auszüge aus seinem nächsten Buch „Sunburn statt Burnout“.

## GRENZENLOS DAHOAM – DER NEUE LÄNDLETARIF!

DAHOAM PLUS

<b>1000</b> Minuten & SMS	<b>30</b> Gigabyte
------------------------------	-----------------------

+
100 Min/SMS & 10 GB  
in der Schweiz

14,99 €  
/Monat