

Heimat BREGENZ



PETER SCHUSTER
peter.schuster@vn.at
05572 501-724

Ihr Kontakt in die **Heimat- und Bezirksredaktion Bregenz:**
» E-Mail: heimat.bregenz@vn.at
» WhatsApp, Signal: 0676 88 005 724

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.



Autor Andreas Wassner signierte im Anschluss Bücher.

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“,

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 Hellig-

keit 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 ganzen 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 Situ-

ation 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



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



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

Zeit auf See, auf der er vor 16 Jahren begann, sich knapp drei Jahre lang einen Jugendtraum zu erfüllen. Zuerst als Matrose auf unterschiedlichen 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.



Aufstieg

In einem Herzschlagfinish sicherten sich die Kicker von der Spielgemeinschaft FC Sulzberg/FC Doren 1b den Aufstieg von der 5. in die 4. Landesklasse. Das Team von Trainer Markus Moder konnte die allerletzte Partie der Saison bei der Spielgemeinschaft Wolfurt/Kennelbach 1c mit 2:1 für sich entscheiden, während sich die Spielgemeinschaft Hörbranz/Hohenweiler 1b, die zuvor noch zwei Punkte vor den Wäldern gelegen war, zeitgleich bei der Spielgemeinschaft Mellau/Bezau 1b mit 1:2 geschlagen geben musste. SIHA

„Opas Diandl“ in der Alten Stickerei

Quintett aus Südtirol und Vorarlberg spielt Volksmusik und darüber hinaus.

FUSSACH Am 14. Juni präsentiert das Quintett „Opas Diandl“ sein neues Programm „riarn&gspiarn“ in der Alten Stickerei in Fußsach. Die fünf Musiker aus Südtirol und Vorarlberg verbinden seit 2007 Elemente der alpinen Musiktradition mit vielfältigen Einflüssen aus Klassik, Jazz, Bluegrass, Polka und Liedermacherei.

Ihre Konzerte sind stets geprägt von Veränderung: Publikum, Ort und Zeitpunkt wirken auf die Darbietung ein – ebenso wie die Offenheit der Gruppe für musikalische Nuancen und Stimmungen. So kann ein Stück einmal jazzig klingen, am nächsten Abend mehr funkbetont – stets jedoch auf dem Fundament der Volksmusik.

„Opas Diandl“ verzichten bewusst auf stilistische Etiketten und setzen stattdessen auf musikalische Authentizität. Mit ihrem aktuellen Programm „riarn&gspiarn“ widmen sie sich den Spannungsfeldern zwischen



„Opas Diandl“ lassen sich in keine Genre-Schublade stecken.

ALTE STICKEREI

Freude und Trauer, Heim- und Fernweh.

Das gleichnamige Live-Album wurde im Oktober 2024 in der BASIS in Schlanders aufgenommen, einem Nachnutzungsprojekt zur Förderung regionaler Entwicklung in den Bereichen Kultur, Bildung und Soziales. Die Parallelen

zur Alten Stickerei in Fußsach, die ebenfalls als offener Raum für Begegnung und kulturellen Austausch konzipiert ist, sind nicht zufällig. Das Quintett freut sich darauf, sein neues Programm mit dem Publikum zu teilen – mit allem, was das Leben, die Liebe und die Musik ausmacht.