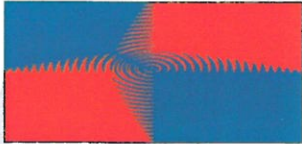


**Installationen**



**GLAS**  
GmbH

Heizung  
 Sanitär  
 Wellnessanlagen  
 Lüftung  
 Klimaanlage  
 Gasanlagen  
 Solartechnik  
**Beratung**  
**Planung**  
**Ausführung**

**Ihr SPEZIALIST vorort!**

Kalkkögelweg 612  
 6100 SEEFELD  
 Tel. 0664-5217576  
 Tel. 0664-5217577  
 glasgmbh@gmx.at



**3. INTERNATIONALER  
 GANGHOFERLAUF &  
 JUNI-GANGHOFERLAUF LEUTASCH  
 2. - 03. MÄRZ 2013**

**www.ganghoferlauf.at**



www.euroloppet.com







**Seefeld Leutasch Mösern REITH Scharnitz**  
SUCHEN



**Wenn's ums Wohnen und Sanieren geht, ist nur eine Bank meine Bank.**

**Raiffeisenbank Seefeld  
 Leutasch-Reith-Scharnitz**



Überlassen Sie nichts dem Zufall:  
 Raiffeisen Haus- und Wohnungs-Check



Infos über Förderungen und Finanzierungen sowie alles rund ums Thema Bauen & Sanieren jetzt bei Ihrem Raiffeisenberater und im neuen Raiffeisen-Wohn-Portal



# Drei Rettungsanker für's Überleben

**(Joh)** Seine Radreise durch Alaska endete für den Seefelder Thomas Widerin vergangenen Herbst in einem Fiasko: Krankheitsbedingt musste er ein gewagtes Vorhaben abbrechen (wir berichteten). Nun erzählt Widerin der PZ von seiner Rückkehr in ein „fast“ neues Leben.

Als erstes musste ich einsehen, dass ein schweres Burnout alleine nicht bewältigt werden kann“, gestand der ehemalige Leistungssportler. „Nur wenn drei Rettungsanker greifen, kann der Weg in die Katastrophe, schlimmstenfalls völliger Zusammenbruch bis hin zum Suizid, verhindert werden.“ Die drei „Anker“ waren für ihn die medizinische Hilfe, die psychologische Begleitung sowie seine Familie und sein soziales Umfeld.

Als ich mich nach meiner Rückkehr aus Alaska nicht einmal mehr in meinem eigenen Haus zurecht fand, wusste ich, wie dringend ich ärztliche Hilfe nötig hatte.“ Aufgrund seiner Beziehungen zur Flugrettung, erhielt er umgehend einen Platz im Haller Krankenhaus. „Ich schämte mich nicht zu sagen, dass die dortige psychiatrische Abteilung für die nächsten 13 Wochen mein „Schutzbunker“ wurde.“ Nach gründlichen Untersuchungen erhielt Widerin erstmals die klare Diagnose „schwere Überstimmungsdpression“, zu neuem „Burnout“. „Gerade in der Anfangsphase war eine medikamentöse Unterstützung unumgänglich, da ich weder essen noch schlafen konnte. In diesen 3 Wochen musste ich wieder Grundlagen lernen: Barfußgehen, Bäume und Blumen behüten und Steintürme bauen.“ Auch morgendliche Spaziergänge mit schwer Alkoholkranken und Suizidgefährdeten prägten den einstigen Polizisten.

Bereits von Alaska aus kontaktierte er eine Psychotherapeutin, die er von seiner Zeit als Flugretter her kannte. „Sie wurde mein



Foto: Widerin

*War da noch voller Zuversicht: Der Seefelder Thomas Widerin vor seiner Alaskareise, welche in einem Fiasko endete.*

wahrer Lebensretter“, weiß Thomas Widerin heute. In über 150 Therapiestunden, davon viele in klinischer Hypnose, wurde seine gesamte Kindheit sowie seine Zeit als Leistungssportler verarbeitet. „Auch mit meinen versteckten Traumata, die ich bei den vielen Einsätzen mit dem Rettungshubschrauber erlitten hatte, setzte ich mich auseinander.“ Seine Therapeutin gab ihm wieder eine Struktur in seinem Leben und half ihm vor allem in der Anfangsphase, „jeden einzelnen Tag zu überstehen.“

Auf seinen dritten „Rettungsanker“, die Familie, konnte er dabei nicht zurückgreifen: „Ich bekam von meiner damaligen Frau keine Hilfe. Dabei ist gerade bei Burnout eine soziale Struktur unabdingbar. Diesen Bereich mussten also meine Therapeutin und gute Freunde übernehmen. Es ist mir in diesem Zusammenhang ein persönliches Anliegen, hier zwei Beispiele zu nennen: Die Seefelder Familie Walter und Andrea Seyrling stellten mir nach meiner Krankenhausentlassung unbürokratisch eine Wohnung zur Verfügung und eine ganz besondere

Frau zwei andere Dinge - Zeit und echte Anteilnahme. Vielen Dank Simone!“

Seit seiner Genesung öffneten sich auch neue Türen. „Ich tauchte in die Welt des Yoga ein, begann während meines sechswöchigen Aufenthaltes im

Lanser „Sonnenpark“ zu zeichnen, Musik zu machen und zu tanzen.“ Aktuell arbeitet er an einem Buch und gründete die Plattform „Retter und Burnout“. „Nach einem umfangreichen Auswahlverfahren durfte ich wieder in den Notarzt-Hubschrauber steigen und versehe auch wieder Dienst bei der Seefelder Polizei.“ Auch wenn er noch einen langen Weg vor sich hat, ist er sich in einem sicher: In Alaska mit seinem Reiseabbruch die richtige Entscheidung getroffen zu haben. „Nämlich vom Rad abzusteigen und Hilfe anzunehmen. Ich kann nur jedem eindringlich raten, ein wenig zurück zu schalten und auf die Warnsignale des Körpers zu achten.“ Im Bedarfsfall sofort einen Arzt aufsuchen, wie er mittlerweile aus eigener Erfahrung weiß. „Ich bin mir sicher, dass ich ohne die fachliche Hilfe mit großer Wahrscheinlichkeit mein weiteres Leben unter einer Brücke verbracht hätte.“

## Mayr nur mehr in Seefeld!

**(Joh)** Manfred Mayr (68) aus Kematen ist seit 1977 Weitenrichter auf der Berg Isel Schanze in Innsbruck (ab 1987/88 als Bereichsleiter der manuellen Weitenmessung) und feierte heuer in seiner Funktion die 37. Springer-Tournee - es war seine letzte! Allerdings wird er in Seefeld weiter als Chef-Weitenrichter tätig sein.

Die Dienste der Weitenrichter sind auch in Zeiten der Videoweitenmessung (seit 1991) nötig, sollte dieses System einmal ausfallen, ist das geschulte Auge der Weitenrichter gefragt. Der Wert wird an Mayr weiter gegeben, er schickt ihn digital an die Jury. Für seine Verdienste wurde Manfred Mayr 1993 mit dem Goldenen Ehrenzeichen der Tournee ausgezeichnet, 2001 erhielt er das Silberne Ehrenzeichen vom Verein Bergisel-Skispringen und am 11.1.2013



Foto: Holzknicht

*Manfred Mayr ist ein Urgestein der Weitenrichter!*

das Goldene Ehrenzeichen vom S.C. Bergisel. Auf der Schanzanlage in Seefeld wird Mayr als Chef-Weitenrichter beim Weltcup der Nordischen Kombinierer weiterhin tätig sein, ihm gefällt die Atmosphäre hier.

