

# Menschen in Liechtenstein

## Er hat gelernt, zu vergeben

**Überstanden** Ein Selbsthilfebuch hat Hubert Noser aus einer schweren Lebenskrise befreit. Heute geht es ihm besser denn je und er möchte nun seine Erfahrungen beruflich nutzen.

VON KATJA WOHLWEND

Im Verlauf des Lebens erlebt jeder Mensch einmal eine Zeit, wo es ihm schlecht geht – so auch Hubert Noser. Vor drei Jahren fiel er in ein tiefes Loch und drohte nicht mehr herauszukommen: Depressionen plagten ihn und eine Ehekrise machte alles nur noch schlimmer. Er wusste nichts mehr mit sich anzufangen. Er erinnert sich zurück: «Ich hatte schreckliche Gedanken. Ich wollte zeitweise sogar nicht mehr leben.» So kündigte er seine gute Arbeitsstelle und erlaubte sich eine Auszeit.

### Gelernt zu vergeben

So konnte es nicht mehr weitergehen, also beschloss der Vaduzer, sich selbst zu helfen: «Ich habe sehr viel Sport getrieben und jede Menge Bücher gelesen, um wieder auf einen grünen Zweig zu kommen.» Als er mit seinem Fahrrad von der Schweizer Grenze bis zur französischen Atlantikküste fuhr, wurde ihm eines bewusst: «Ich kann nicht mehr andere für meine Probleme verantwortlich machen und musste lernen zu vergeben – nicht nur anderen, sondern auch mir selbst.» Durch sei-



Hubert Noser hat nach einer schwierigen Zeit gelernt zu vergeben und weiterzumachen. Heute möchte er anderen Menschen helfen. (Foto: ZVG)

ne Ehefrau, die sich um ihren Mann Sorgen machte, kam er zu dem Selbsthilfebuch «Ich vergebe – der radikale Abschied vom Opferdasein». Das Buch hat dem Oberländer tatsächlich geholfen: «Ich kann mich nun endlich annehmen wie ich bin und mich wieder anderen öffnen.» Das Selbsthilfebuch hat dazu beigetragen, dass er aus seiner Traurigkeit herausgekommen ist. Anschliessend an die Lektüre hat der Familienvater Wochenendseminare besucht, um zu lernen, dass nicht andere für seinen Zustand verantwort-

lich sind. «Ich habe die Fähigkeit erworben, anderen zu vergeben», so Noser. Noch nie hat er sich so gut gefühlt wie heute und möchte dies auch anderen weitergeben, denen es ähnlich ergeht.

### Neue Denkweise etablieren

Als selbstständiger Buchhalter unterstützt er heute Treuhänder in personellen Engpässen und möchte sein Wissen, das er sich bei der Ausbildung zum Vergebungscoach angeeignet hat, beruflich anwenden, um auch seinen Klienten zu helfen. «Es

gäbe so sicherlich viel weniger Probleme in der Arbeitswelt. Dafür müssen die Firmen aber bereit sein, einiges zu ändern. Ich möchte ein neues Denken in der Arbeitswelt etablieren und deren angsterfüllte in eine befreite Lebensweise umwandeln», erklärt er und fährt fort: «Die Gemeinschaft sollte an erster Stelle stehen und nicht die Wirtschaft. Vergebung ist daher der entscheidende Schlüssel.»

Seit 15 Jahren ist der 49-Jährige ausserdem bei der Bigband Liechtenstein als Posaunenspieler dabei. Regelmässig kann er, zusammen mit seinen Bigband-Kollegen, bei Auftritten sein Talent unter Beweis stellen. Dafür proben die Musikanten wöchentlich: «Hier finde ich Zugang zu meinen Gefühlen. Mithilfe der Musik kann ich Freude, Wut oder Trauer ausdrücken – eine wunderbare Art der Kommunikation.»

### ZUR PERSON

**Name:** Hubert Noser

**Geburtstag:** 23. Februar 1965

**Wohnort:** Vaduz

**Hobbys:** Musik, Persönlichkeitsentwicklung

**Beruf:** Selbstständiger Buchhalter

**Ich mag:** Lachen und Gefühle auszudrücken

**Ich mag nicht:** Unachtsamkeit (besonders bei mir selber)

**Ich schätze an Liechtenstein:** Übersichtlichkeit