Rezensionen von Buchtips.net

Christopher Firus: Wieder Land sehen

Buchinfos

Verlag:	Patmos (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-8436-0742-1 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	17,00 Euro (Stand: 21. August 2025)

Empathischer Ratgeber

Ein "wohlwollender, fürsorglicher Umgang mit sich selbst", das ist es, was Christian Firn in diesem schmalen, sehr auf das ganz praktische Leben und Erleben ausgerichtete Buch dem Leser ans Herz legen möchte. Wenn die Fluten über einem zusammenschlagen, wenn Depression im Raum steht, wenn alles mehr und mehr im dunkelgrau bis schwarz versinkt. Ein Zustand, ein Erleben, das mit Recht als eine Art "Volkskrankheit" benannt werden kann und dessen Spitze sich in der hohen Zahl der Suizide in Deutschland ebenso ausdrückt, wie im um sich greifenden "Burn Out" (nichts Anderes als eine tiefe Depression) oder allein bereits in der sich potentiell steigernden Verschreibung von Anti-Depressiva.

Wie wichtig diese Fähigkeit (und das Instrumentarium) eines "für sich selbst Sorgens" ist, wird nicht nur im Lauf der Lektüre überaus deutlich, sondern erschließt sich ohne weiteres bereits dem einfachen Nachdenken. Denn wem es gelingt, über gute, stabilisierende Schritte für sich selbst überhaupt in einer depressiven Phase nachzudenken, der ist fürwahr, wie Firus formuliert, beim "ersten Schritt heraus aus der Depression", der kann sogar durch und in einer Depression genau jenen "Türöffner" für sich entdecken, sich um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Zunächst nun wendet sich Firus kompakt, praxisnah und verständlich der (Selbst-) Diagnostik und näheren Beschreibung der Depression zu, mitsamt einer Erklärung der Herkunft dieses Erlebens im Rahmen des "Vulnerabilis-Stress-Modells". Bevor er dann, und das ist der gut zu lesende und schon bei der Lektüre wohltuend wirkende Kern des Buches, einzelne Schritte der Selbsthilfe sorgsam und, vor allem, motivierend und für den Lebensalltag passend erläutert. Beginnend damit, Essen, Trinken, Schlafen, eine allgemeine "Lebenshygiene" unbedingt als Rahmung sich selbst zu verordnen, so schwer es auch fällt. Ebenso, wie es zwar nur mit viel Mühe gelingen kann, dennoch aber unverzichtbar ist, "mit beiden Augen" zu sehen und nicht dem Strudel des "Schwarz in Schwarz" mit seinen vielfachen, sich selbst steigernden Fehlinterpretationen zu verfallen.

Dass Gefühle beeinflussbar sind, auch durch sich selbst, dass Selbstabwertung eine "natürliche" Folge der Depression ist, aber eben auch ein Trug, dass Beziehungen immens bedeutsam sind und Bewegung einer der wesentlichen Schlüssel zum "in den Griff nehmen", all das sind keine unbedingt neuen, bahnbrechenden Erkenntnisse, dennoch aber wichtige Momente, in dieser Form zusammengefasst wie eine "Programm" nun vorzuliegen. Bis hin zu jener Fähigkeit, die es benötigt, aus dem ständigen "Ja, aber" der "dunklen Phase" ein "Ja, und" eines konstruktiven Umganges mit sich und seinem Leben zu finden.

Dass das alles nicht einfach ist und nicht so einfach gelingt, dass es Situationen gibt, bei der es professioneller Hilfe umgehend bedarf, auch das leugnet Firus nicht und bietet auch in dieser Hinsicht Instrumente der Selbsteinschätzung und der weiteren Möglichkeiten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[07. März 2016]