

# Gegen die Verzweiflung

Mit unverdrossenem Optimismus wendet sich Dietmar Hansch an Menschen, die unter Ängsten und Depressionen leiden

Man möchte immerfort zitieren aus diesem Buch, denn Dietmar Hansch präsentiert seine Anleitungen zur Selbsthilfe für Menschen, die unter Burnout, Depressionen oder Angstattacken leiden, so differenziert, präzise, lebensklug und humorvoll, wie man es nur selten findet. In einer wohltuenden Mischung aus Kompetenz und Engagement entfaltet er nachdenkenswertes Beobachtungen, Erkenntnisse und Tipps. Geprägt ist seine Darstellung von einem ermutigenden Gestus, der seine Überzeugungskraft

Therapie ist, nicht nur die Krankheit zu bekämpfen, sondern zugleich die gesunden, positiven Ressourcen der Erkrankten zu stärken. Diesen Ansatz verfolgt Dietmar Hansch mit eindrucksvoller Konsequenz. Er gibt konkrete Hinweise, wie bei den einzelnen Krankheitsbildern Teufelskreise durchbrochen, zerstörerische Muster außer Kraft gesetzt und heilende Prozesse angestoßen werden können. Darüber hinaus liefert er eine Fülle von überzeugenden Anstößen zur Stärkung positiver Energien generell.

Die einzige Schwäche des Buches ist, dass es sich durch die Entschiedenheit, mit der es seinen Blick auf mögliche Heilungsquellen fokussiert, einen Tick zu sehr auf die Stärken des Menschen konzentriert und eher zurückhaltend auf diejenigen eingeht, die gerade keinen Zugang zu ihren Kräften haben. All jenen, die der unverdrossene Optimismus des Autors überfordert, sei die dem Buch beiliegende Hörbuchfassung empfohlen, die den Inhalt komprimiert wiedergibt und gezielt auf die Bedürfnisse derer eingeht, die im Kokon von Verzweiflung, Anspannung oder Ängsten gefangen sind.

Dass es, um eine dauerhafte psychische Veränderung zu erreichen, der Mühe, Geduld, Frustrationsbereitschaft und eines festen Willens bedarf, daran lässt der Autor keinen Zweifel. Zugleich vermittelt er auf jeder Seite, dass sich die Mühe lohnt. Lohnend ist die Lektüre übrigens auch für all jene, die – ohne dass sie unter einer psychischen Störung leiden – ihr Leben von unnötigem Ballast befreien, es beweglicher, mutiger und genussvoller gestalten wollen.

■ GABRIELE MICHEL



Dietmar Hansch: Erfolgreich gegen Depression und Angst. Wirksame Selbsthilfe. Anleitungen Schritt für Schritt. Fallbeispiele und konkrete Tipps. Mit Hörbuch zum Download. Springer, Heidelberg 2011, 183 S., € 19,95

aus einer breiten sachlichen und gedanklichen Basis bezieht: Hansch ist als Psychotherapeut und Psychosomatiker genauestens vertraut mit den Störungen, die er hier in den Blick nimmt.

Er hat zudem Philosophie und Physik studiert und vor diesem Hintergrund das Programm der Psychosynergetik entwickelt, das Elemente aus so unterschiedlichen Disziplinen wie Verhaltenstherapie, Erkenntnistheorie, humanistischer Psychologie, Stoa und Buddhismus zu einem faszinierenden Konzept psychischer Veränderung verbindet. Es basiert auf dem Grundsatz der Salutogenese, demzufolge es Aufgabe von