

Spitzenbewertungen aus Deutschland

[DrB](#)

[5,0 von 5 Sternen nicht ganz einfach, aber genial!](#)

Rezension aus Deutschland vom 2. Januar 2013

Verifizierter Kauf

Vielleicht der überhaupt beste Selbstbericht über eine durchgemachte Depression, bildreich und wortgewaltig geschrieben.

Durch die vielfältigen und teils sich verzweigenden Assoziationen und die Fülle an Metaphern ist dem Werk von Naef nicht immer leicht zu folgen. Gleichzeitig ist genau diese Sprache der Reichtum dieses Buchs, da die Verschiedenartigkeit der verwandten Bilder dabei hilft, sich als Leser ein Bild dieser eben „ver-rückten“ Weltsicht zu machen.

Die Erfahrungen des Autors als Therapeut sind so spürbar wie wertvoll, sie verhelfen seinen Beschreibungen und speziell Selbst-Entlarvungen zu einer besonderen Schärfe und Präzision. Wunderbar und gerade dadurch sich deutlich vom viel banaleren Selbstbericht Piet Kuipers abhebend auch, dass der Autor nicht durch den aktuell dominierenden Biologismus der Psychiatrie domestiziert ist. Ohne polarisierende Psychopharmaka-Schelte ergründet er Sinn und Heilungsprozess des ihm Geschehenen und bewegt sich dabei erstaunlich nah an der bis heute ja leider gänzlich unabgeschlossenen Theoriebildung zur Entstehung und Behandlung von Depressionen.

Naefs Frage "Ist es nicht angebrachter, Depression als einen naturgesetzlichen Vorgang der Anpassung zu betrachten, den man wohl begleiten, aber nicht stören sollte?" rückt ihn mitten in die (aufgrund des Allostase-Konzepts) fällige Diskussion des Sinns depressiver Krisen. Wen mehr interessiert, dem sein etwa Hells „Welchen Sinn macht Depression“ oder „The loss of sadness“ von Horwitz/Wakefield empfohlen.

Naefs Buch ist dabei streng subjektiv geschrieben und bleibt zurückhaltend bzgl. Verallgemeinerungen, was gut und wichtig ist, da es eben nicht die eine Depressionsgeschichte gibt. Dennoch ein besonderer Gewinn für jeden (aktuell nicht tief) Betroffenen, für Angehörige wie vielleicht sogar am stärksten für die Profis, um den durch ICD-10 und DSM verengten Blick wieder etwas zu weiten.

Volle Punktzahl für eine Empfehlung von ganzem Herzen.