



Rezension

**Stephen S. Ilardi: Depression ist heilbar –
Das Sechs-Schritte-Programm ohne Medikamente**

Menschen mit Depressionen stehen eine Reihe von Hilfsmitteln zur Verfügung, gegen ihre Depressionen anzugehen: Naturheilkundliche Mittel, synthetische Psychopharmaka, Engagement in der Selbsthilfegruppe, Psychotherapien diverser Art, Elektroschocks, Alkohol u.v.m. Selbsthilfegruppen, Psychotherapien oder naturheilkundliche Mittel wie Johanniskraut helfen nicht immer, Elektroschocks schädigen Gehirn und Körper sofort und nachhaltig, Alkohol auf die Dauer ebenso, Antidepressiva stehen im Ruf, Depressionen zu chronifizieren, Neuroleptika mit ihrer suizidalen Eigenwirkung sind auch nicht der Weisheit letzter Schluss. Was also tun? Stephen Ilardi, Professor für klinische Psychologie an der Universität von Kansas, publizierte 2009 ein intelligentes Buch, das kürzlich in deutscher Übersetzung erschienen ist. Für Ilardi sind Depressionen zwar schwere Krankheiten, da sie mit enormem Leiden verbunden sein können, deshalb aber längst kein Ergebnis von Stoffwechselstörungen, sondern primär von Schlaf- und Bewegungsmangel, von schlechter Ernährung und von Stress. Um den depressiv machenden Lebensstil zu ändern, empfiehlt er ein Spektrum diverser, sich ergänzender Schritte, unter anderem Omega-3-Fettsäuren als Gehirnnahrung, Anti-Grübel-Techniken und spannende Aktivitäten, körperliche Bewegung, Sonnenlicht, soziale Beziehungen und Schlaf. Sein 6-Schritte-Programm stellt er anschaulich und

leicht verständlich vor, und abgeschlossen wird das empfehlenswerte Buch mit einer Depressionsskala als Praxishilfe, mit der man den zu erwartenden Fortschritt beim Nachlassen der Depressionen wöchentlich messen kann. Gebunden mit Schutzumschlag, 317 Seiten, ISBN 978-3-424-63036-7. München: Kailash Verlag 2011. € 17.99 / sFr 21.60

Peter Lehmann



Rezension

**Jean C. Jenson: Die Lust am Leben wieder entdecken –
Eine Selbsttherapie**

1995 in den USA original erschienen, 1997 erstmals in deutscher Übersetzung, leitet die Autorin aus den USA an zur Selbsttherapie, um Kindheitstraumata zu überwinden. In Anlehnung an Alice Miller, die ein vierseitiges Nachwort beigesteuert hat, geht Jean Jenson vor dem Hintergrund vierzigjähriger Erfahrung als Einzel- und Paartherapeutin davon aus, dass viele Menschen in der Kindheit von ihren Eltern körperlich misshandelt und sexuell oder emotionell missbraucht wurden und das sich die Kindheit auch heute noch auf unsere alltäglichen Interaktionen als Erwachsene auswirkt. Verdrängung, Vermeidungsverhalten, Überreaktion, zerstörerisches Verhalten usw. sind die Folge, dargestellt an Beispielen. Im zweiten Teil geht es um die heilende Aufarbeitung der Kindheit, Gefühle von der Vergangenheit nochmals zu leben, die Identifikation von Symbolen und Auslösern, die Kunst der Selbstbeobachtung, den Trauerprozess usw., und im abschließenden dritten Teil um von der Autorin kommentierte Berichte und Fallstudien von Menschen, die dank Jean Jenson die Lust am Leben wiedergefunden haben. Dass Misserfolge in dem Buch nicht vorkommen, wird durch Alice Millers kritisches Nachwort ausgeglichen. Kartoniert, 224 Seiten, ISBN 978-3-407-22930-4. Weinheim & Basel: Beltz Verlag, 3. Auflage 2012. € 14.95 / sFr 17.95

Peter Lehmann