



### **Holger Senzel**

»Arschtritt« – *Mein Weg aus der Depression zurück ins Leben*

CoverGebunden mit Schutzzeinschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, ISBN 978-3-517-08653-8. München: Südwest-Verlag 2011. € 16.99

#### **Der Autor**

Holger Senzel, Jahrgang 1959, hat als Radioreporter die Kriegs- und Krisengebiete der Welt bereist. Zehn Jahre lang lebte er auf einem alten Segelschiff im Hamburger Hafen, bevor er als Korrespondent für NDR und WDR nach London ging. Privat war sein Leben lange von Depressionen und gescheiterten Beziehungen bestimmt. Mit Anfang 30 machte er die erste Therapie, zehn Jahre später führte ihn ein Nervenzusammenbruch in eine psychosomatische Klinik. Mit 50 Jahren hat er heute erstmals das Gefühl, das Leben zu leben, das er sich selbst ausgesucht hat. Er ist glücklich verheiratet und lebt in Hamburg.

#### **Rezension**

Nach vier Therapien im Lauf von zehn Jahren wegen Depressionen, einem Zusammenbruch, einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik mag der Autor, ein Reporter, nicht weiter in sich gehen, das Kind in sich betauern und Ähnliches, was ihm in der Therapie geraten worden sei. Statt dessen will er sich nun – nach seiner Meinung konträr zu Ratschlägen in therapeutischen Kreisen – um die Erledigung alltäglicher Aufgaben kümmern, quasi das Haus bauen, in dem sich die Seele dann drin wohlfühlen kann. Dazu macht er einen Vertrag mit sich selbst: Vier Wochen lang in aller Entschiedenheit unter anderem auf Tabak und Alkohol verzichten, sich gesund ernähren, Sport treiben, auf Fernsehen, Frustkäufe und Restaurantbesuche verzichten, persönliche Briefe schreiben, Kulturangebote wahrnehmen, die Haushaltliste abarbeiten, Freunde einladen, gute Bücher lesen, abnehmen – und bei einem Verstoß stur wieder von vorne anfangen. Knapp 50 ist er, als er nach 88 Tagen diverser vergeblicher Anläufe seinen Vertrag endlich erfüllt hat. Jetzt hat er seine innere Ausgeglichenheit gefunden, kann Durchhänger und Rückfälle wegstecken und hat eine Frau, mit der er glücklich ist. Sich selbst einen Arschtritt versetzen, „einfach mal vier Wochen sich selbst besiegen – und stark sein“, so lautet sein Motto. Ganz einfach war es nicht, wie aus dem feuilletonistisch geschriebenen – und gelegentlich wie in Zeitungsartikeln mit blickfangenden Zitaten illustrierten – Buch hervorgeht, aber bei ihm hat diese Methode letztlich funktioniert.

(Peter Lehmann, FAPI-Nachrichten)