

Lasst uns reden: über Depression

Eine Volkskrankheit verstehen lernen

Depressionen und Burn-out lassen sich längst nicht mehr ins dunkle Hinterzimmer sperren. Sie sind mitten unter uns und prägen als Volkskrankheit den Alltag vieler Millionen Menschen – direkt und indirekt als Angehörige. Doch wir wissen noch immer viel zu wenig darüber. Das macht uns oft unsicher und hilflos.

In seinem Buch „Lasst uns reden: über Depression“ schildert der Autor Dirk Biermann die wichtigsten Zusammenhänge und Behandlungsmöglichkeiten rund um Depression und begleitend zu Burn-out, Angst und Panik. Dabei unterscheidet er zwischen dem, was einen depressiven Zustand verursachen und auslösen kann, und was ihn vertieft und am Laufen hält. Verfasst ist es als lebendiges Gespräch in Form eines Interviews. Der Autor spricht mit sich selbst. Das macht die Zusammenhänge praxisnah und damit auch für Laien verständlich.

„Empfindungen von Depression beunruhigen uns zutiefst“, sagt der Autor, „es ist ein Zustand, den wir vermeiden oder schnell wieder ändern wollen.“ Das sei verständlich und allzu menschlich. Doch Depression, Burn-out und auch Erschöpfung werden nicht verschwinden, weil wir es nicht wollen. Damit verstärken wir die Wirkung nur. Überwinden werden wir diese Zustände erst, wenn wir beginnen, sie zu verstehen: was im Körper auf hormoneller Ebene vor sich geht – und wie unsere Wahrnehmung und Gewohnheiten diese Prozesse steuern.

In Dirk Biermanns Buch geht es um eine Krankheit. Noch viel mehr geht es um seelische Gesundheit. Denn eine Depression ist meist Folge eines längeren Prozesses. Zu wissen, was im Organismus in schwierigen Situationen automatisch vor sich geht, ist hilfreich, damit sich eine natürliche depressiven Verstimmtheit vielleicht gar nicht zu einer tief greifenden Depression ausweiten muss.

„Gerade jetzt können diese Zusammenhänge eine wertvolle Hilfe sein“, ergänzt der Autor. Denn in der herausfordernden Zeit der Corona-Pandemie leiden viele Menschen unter den psychischen Folgen der Kontaktbeschränkungen und noch stärker als ohnehin unter allgemeinen Zukunftssorgen – und oft verstehen sie nicht, was mit ihnen geschieht, wenn sie beginnen, sich depressiv zu fühlen. Seine Anregung lautet: „Lasst uns darüber reden. Das ist der erste und wichtigste Schritt. Denn was wir verstehen, können wir leichter überwinden.“

Der Autor Dirk Biermann, Jahrgang 1965, lebt und arbeitet in der Kurstadt Bad Salzungen. Er ist Journalist, Autor und Achtsamkeitslehrer (MBSR-Trainer). Unter den Überschriften „Achtsam arbeiten & leben“ sowie „Innehalten und zur Ruhe kommen“ bietet der Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie) und Ethikberater im Gesundheitswesen Kurse und Fortbildungen an. Im Mittelpunkt dieser Angebote zur Gesundheitsvorsorge steht die Integration mitfühlender Achtsamkeit in den beruflichen, ehrenamtlichen und privaten Alltag.

Presseinformation

Lasst uns reden: über Depression – Eine Volkskrankheit verstehen lernen

Dirk Biermann

Arbor-Verlag, Freiburg

160 Seiten, broschiert, UVP 16 Euro

Erscheinungstermin: 1. Juni 2020

ISBN 9783867812801

Erhältlich ist das Buch im Buchhandel, in allen gängigen Online-Shops und auf www.arbor-verlag.de. Dort ist auch eine Leseprobe hinterlegt: <https://www.arbor-verlag.de/bücher/therapie-und-lebenshilfe-lebenshilfen/lasst-uns-reden-ueber-depression>

Ergänzender Hinweis

„Lasst uns reden: über Depression“ ist das zweite Buch von Dirk Biermann zu diesem Thema. Im April 2019 ist im Arbor-Verlag bereits „Im Schatten der Depression – Was Angehörige durch schwere Zeiten trägt“ erschienen. Darin beleuchtet der Autor die Lebensrealität von Angehörigen, die in ihren nahen Beziehungen mit Depression, Angst und Panik konfrontiert sind. Auf der Basis persönlicher Erfahrungen gibt er Anregungen, wie Mitgefühl, Selbstfürsorge und die Praxis der Achtsamkeit durch diese herausfordernden Zeiten tragen können.

Eine Coverabbildung sowie ein Autorenfoto in Druckqualität erhalten Sie als Download hier: www.dirk-biermann.com/presse
Oder fordern Sie es per Mail an unter post@dirk-biermann.com