

Matt Haig

„Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben“

Humorvoller und berührender Erfahrungsbericht des Autors
über seine Depressionserkrankung

Inhaltsangabe

Matt Haig erzählt in seinem Buch, wie er im Alter von 24 Jahren an einer Depression erkrankte. In den kurzen Kapiteln, die neben dem Verlauf seiner persönlichen Geschichte auch Tipps und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige beschreiben, scheint trotz all der Dunkelheit, die der Autor durch Metaphern zu beschreiben vermag, durch Humor und Hoffnung immer wieder Licht hindurch. Es steht für die Phasen einer Depressionserkrankung, die genauso dazugehören wie Dunkelheit und Angst.

Mehrwert

Ich bin eine große Anhängerin von Erfahrungsberichten, insbesondere in Bezug auf psychische Erkrankungen. Denn die meisten Menschen wissen einfach noch viel zu wenig darüber. Infolgedessen erkennen sie auch häufig nicht, wenn sie zu Betroffenen werden.

Matt Haigs fast kolumnenartige Kapitel beleuchten die ganz unterschiedlichen Details seiner Erfahrung mit der Depressionserkrankung. Diese Präsentationsform spiegelt wider, wie facettenreich die Krankheit auftreten kann, aber auch, welche Kehrseite der Medaille daraus erwächst. Die witzigen Kapitelüberschriften und die feinen, alltagstauglichen Ratschläge enthalten liebevolle Beobachtungen, in denen sich Erkrankte und Angehörige so wunderbar wiederfinden können.

Die angeführten Beispiele aus der Öffentlichkeit und der Literatur verhelfen dem Leser zu einem Verständnis darüber, wie verbreitet Depressionen tatsächlich sind.

Fazit

Das Buch gibt Hoffnung und klärt auf: Depressionen sind meist eine lebensbegleitende Erscheinung, die insbesondere feinfühlig Menschen betrifft und in Wellen verläuft. Auf tiefste Dunkelheit folgt immer wieder Licht.

Mir persönlich gefällt besonders die Rolle, die Bücher und das Schreiben für den Autor spielen. Das ist jedoch für jeden Betroffenen anders. Wichtig ist es, die ganz persönlichen Hilfsmittel zu entdecken, auf die in der nächsten dunklen Welle aus dem „Werkzeugkoffer“ zugegriffen werden kann.

Matt Haig vermittelt all dies mit einem ganz wunderbaren Humor, der Zuversicht und Hoffnung versprüht. Bei aller Ernsthaftigkeit der Erkrankung und deren Beschreibung bleibt der Eindruck, dass es möglich ist, viele schöne Momente und Phasen zu erleben, wenn man sich mit der Krankheit in allen Facetten auseinandersetzt, passende Strategien entwickelt und sich so annimmt, wie man ist. Das Buch ist eine schöne Ergänzung zu klassischer Ratgeberliteratur über dieses Thema.

Und es hallen Fragen nach:

Tragen wir durch bestimmte moderne Gesellschaftsphänomene nicht zu mehr Erkrankungen bei?

Wie viel natürliche Reaktion auf Ungesundes liegt in den Symptomen einer Depressionserkrankung?

Angaben zum Buch

[Matt Haig: Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben](#), dtv, 2016, 304 Seiten.

Buchrezension von Isabelle Romann, www.isabelle-romann.de