

Barbara Vorsamer

Mein schmerzhaft schönes Trotzdem

Leben mit der Depression | »Über Depressionen sollten wir alle viel mehr sprechen .. Barbara Vorsamer hilft dabei sehr« Sophie Passmann

Intensiv, berührend, kraftvoll: ein Leben mit Depression

Barbara Vorsamer weiß, wie es sich anfühlt, wenn morgens ein Elefant mitten auf ihrer Brust sitzt. Dann reicht ihre Kraft nicht einmal, um sich im Bett umzudrehen. Dann nimmt das Gefühl der Wertlosigkeit überhand und irgendwann bleibt als Ausweg nur noch die Einweisung in die geschlossene Psychiatrie.

Es war ein schmerzhafter Prozess, es brauchte Therapien und Klinikaufenthalte, bis Barbara Vorsamer lernte, Gefühle nicht länger zu unterdrücken, sondern sie in ihrer Ambiguität zuzulassen. Intensiv, berührend schreibt Vorsamer über das Versinken in tiefdunkler Depression, über Schmerzen und Trauer. Es sind persönliche Fragen, die weit über das Private hinausweisen. Denn wir müssen auch als Gesellschaft mal darüber reden, wie es uns geht.



Barbara Vorsamer
**Mein schmerzhaft schönes
 Trotzdem**

Originalausgabe
 224 Seiten

ISBN: 978-3-423-29005-0
 EUR 18,00 [DE] – EUR 18,50
 [AT]
 ET 16. März 2022 , 1. Auflage
 Format: 11,8 x 19,5 cm
 Sprache: Deutsch



© Astrid Eckert

Barbara Vorsamer

Barbara-Vorsamer, geboren 1981, ist Redakteurin im Gesellschaftsteil der ›Süddeutschen Zeitung‹. Ihre Texte wurden mehrfach für Preise nominiert und ausgezeichnet. Sie ist verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in München. Seit vielen Jahren leidet sie an Depressionen. Mittlerweile weiß sie, wie man weiterlebt mit chronischen Schmerzen, mit der Depression. Trotz der Depression. Und obwohl es ihr immer mal wieder so mies geht, dass sie sich gar nicht vorstellen kann, jemals wieder irgendetwas zu tun.

Weitere Bücher von Barbara Vorsamer

- Mein schmerzhaft schönes Trotzdem, Hardcover 29005, ISBN: 978-3-423-29005-0

Pressestimmen

» Ein wichtiges Buch über das Leben mit Schmerzen, Trauer und einer Krankheit, die man nicht sehen kann. «

1. März 2022, muenchen.mitvergnuegen.com

» Barbara Vorsamer gibt darauf kluge, lebensnahe, manchmal auch überraschende Antworten, die beim Verstehen einer unverständlichen Krankheit helfen. «

26. März 2022, perspective-daily.de

» Ihr Werk ist nicht nur für Betroffene wertvoll, sondern auch für Angehörige, die wissen wollen, wie man sich depressiven Menschen gegenüber verhalten soll. «

27. März 2022, Nina Kohli, NZZ am Sonntag

» In ihrem klugen und fesselnden Buch ›Mein schmerzhaft schönes Trotzdem‹ erzählt sie beeindruckend offen von den dunkelsten Momenten in ihrem Leben – von Schmerzen und Trauer, aber auch von Hoffnung und dem Wunsch, trotz Depression einfach leben zu wollen. «

29. März 2022, ksta.de

» *Es ist ein Buch, das Hoffnung macht.* «

30. März 2022, *Süddeutsche Zeitung*

» *Es ist ein Buch, das Hoffnung macht.* «

31. März 2022, *Süddeutsche Zeitung*

» *Sie erzählt von den dunkelsten Momenten in ihrem Leben, aber auch von Hoffnung und dem Wunsch, einfach weiter leben zu wollen.* «

5. April 2022, *Isabell Wohlfarth, Kölnische Rundschau*

» *Barbara Vorsamer gibt in ihrem Buch ›Mein schmerzhaft schönes Trotzdem – Leben mit der Depression‹ einen tiefen Einblick in ihr ganz persönliches Leben.* «

10. April 2022, *Apollonia Brown, motivationstudentin.wordpress.com*

» *Dass Depression eine schwerwiegende Erkrankung ist, an der Betroffene nicht selten ein Leben lang leiden, die sie in ihrer beruflichen, aber auch privaten Entwicklung unterschiedlich stark behindern, das beschreibt Barbara Vorsamer sehr eindrücklich.* «

15. April 2022, *diebedra.de*

» *In ihrem Buch ›Mein schmerzhaft schönes Trotzdem‹ erzählt die Journalistin Barbara Vorsamer berührend von ihrem Leben mit Depressionen.* «

28. April 2022, *Stefan Boes, rnd.de*

» *Barbara Vorsamers klare Worte, mit denen sie ihre Depression beschreibt, machen betroffen. Aber nie mutlos. Im Gegenteil: Sie sind ein Anstoß, auch das eigene Leben zu hinterfragen.* «

4. Mai 2022, *Anke Helle, Freundin*

» *Sie gibt einen wichtigen Einblick in das Leben einer Betroffenen und erklärt, wie Angehörige im Alltag Beistand leisten können – und wann professionelle Hilfe nötig ist.* «

7. Mai 2022, *Ayna Li Taira, vogue.de*

» Barbara Vorsamers Buch ist ein wesentlicher Schritt, psychische Erkrankungen als das zu verstehen, was sie sind: eine Krankheit, die ebenso wie somatische Probleme anderer Organe gesellschaftlicher Akzeptanz und einer zielführenden Therapie bedarf. «

17. Mai 2022, [kerstin-piribauer.at](https://www.kerstin-piribauer.at)

» Barbara Vorsamer ist ein wertvolles Buch gelungen, für depressive Menschen, für ihre Angehörigen aber auch für alle Menschen, die mit Gefühlen zu tun haben: Sprich alle. «

31. Mai 2022, [chezmamapoule.com](https://www.chezmamapoule.com)
