

BARBARA VORSAMER  
**MEIN SCHMERZHAFT  
 SCHÖNES TROTZDEM**



# Mein schmerzhaft schönes Trotzdem

## Leben mit der Depression

*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.

### Mein schmerzhaft schönes Trotzdem

Originalausgabe Ebook  
 180 Seiten

ISBN: 978-3-423-44075-2  
 EUR 14,99 [DE]  
 ET 16. März 2022 , 1. Auflage  
 Sprache: Deutsch

## Pressestimmen

» Für das Unaushaltbare von Schmerz, Düsternis, Abgetrenntsein findet die Autorin kurze Sätze, die ohne jede Dramatik die Wucht des Erlebens so spürbar vermitteln, dass es einen schaudert. «

4. August 2022 , Gabriele Michel , Psychologie heute

» 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

---

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

31. März 2022 , Süddeutsche Zeitung

---

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

30. März 2022 , Süddeutsche Zeitung

---

» *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

---

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

1. März 2022 , muenchen.mitvergnuegen.com

---

» *Ein kleiner feiner Helfer durch die Welt der Depression anhand einer ganz persönlichen Geschichte.* «

25. Januar 2023 , Sven Trautwein , Frankfurter Rundschau

---

» *Sehr persönliches, leichtfüßiges Buch über ein schweres Thema.* «

1. Juli 2022 , Eppendorfer

---

» *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

---

» *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

---

» *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](https://vogue.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](https://rnd.de)

---

» 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](https://diebedra.de)

---

» 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](https://motivationstudentin.wordpress.com)

---

» 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](https://koeelnische-rundschau.de)

---

» 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](https://ksta.de)

---

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

26. März 2022 , [perspective-daily.de](https://perspective-daily.de)

---