

**Titel:** Gut eingestimmt?  
Zum Umgang mit Stimmungslagen  
**Autor:** Jürgen Hargens  
**Verlag:** Verlag Modernes Lernen, Dortmund, 2011  
**Umfang:** 123 Seiten  
**ISBN-Nr.:** 978-3-86145-336-9  
**Preis:** 17,90 €

**Rezensentin:** © Elizabeth Kandziora, Hannover  
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

„Ich habe eine Depression...“ - Wenn Sie diesen Satz zu mir sagen, würde ich Sie als erstes fragen: „Und woher wissen Sie das?“ (S. 19)

Jürgen Hargens hat in diesem neuen Buch seine Sprachgenauigkeit einem Phänomen zukommen lassen, das in unserer Gesellschaft zuzunehmen scheint. Psychische Erkrankungen werden immer häufiger diagnostiziert und sicher nicht nur systemisch arbeitende TherapeutInnen sind verwundert, wie schnell dieses Etikett vergeben wird. Das Wort Depression, so Hargens, ist zunächst etwas, das ein Fachmann für von ihm erkennbare Phänomene nutzt. Diese Diagnose kann mit der des „Besitzers“ der Depression übereinstimmen, muß aber nicht. „Denn (...) mit dem Etikett „Depression“ oder „Burn-Out“ verschwindet das Schicksal und wird in eine Krankheit umgeformt.“ (S.10). Hargens plädiert dafür, dieses Schicksal wieder mehr in die Betrachtung einzubeziehen. Gute Gründe für Traurigkeit, Verstimmungen und Niedergeschlagenheit verdienen es, genauer betrachtet zu werden. Sie anzuerkennen kann dazu beitragen Hilflosigkeit zu überwinden und (wieder) handlungsfähig zu werden. Wenig nützlich ist es, über die „wirklich wahren“ Gründe nach zu grübeln, sondern den Blick auf das zu lenken, was jetzt hilfreich ist und worin der nächste Schritt besteht.

Aufmerksam für (Zeit-)Phänomene von Überforderung, Sinn- und Vertrauensverlusten, die gemeinhin als Burn-Out-Gefahren beschrieben werden, setzt Hargens auch in diesem Buch auf die Nützlichkeit der Unterscheidung menschlicher Stimmungsschwankungen. Jenseits von Bagatellisierung stärkt er das Vertrauen darauf, wie Mensch auch in schwierigen psychischen Situationen weiterhin Experte seines eigenen Lebens bleiben kann.

**Hannover, den 18.05.2012**