

ASB:
Mbk 4

Exemplare _____

312.228.2

Zehentbauer, Josef:

Melancholie : die traurige Leichtigkeit des Seins / Josef Zehentbauer. - 3., aktualisierte und erw. Aufl. - Berlin : Lehmann, 2011. - 212 S. ; 22 cm

ISBN 978-3-925931-45-1 kt. : EUR 9.95

Man sollte die Melancholie nicht bekämpfen, sondern akzeptieren, fordert Zehentbauer (zuletzt BA 9/10); sie ist keine Krankheit, sondern eine "wunderbare Charaktereigenschaft". Mit viel Empathie beschreibt er den melancholischen Menschen, geht auch auf die Depression ein, die er als ein "deutliches Zuviel" an Melancholie wertet, und empfiehlt abschließend 28 meditative Übungen zum Verbessern der Stimmung und der inneren Stabilität. "Ein eigenwilliges Plädoyer nicht ohne Tiefgang" (BA 7/01), jetzt in leicht aktualisierter und erweiterter Neuauflage. Nach wie vor eine empfehlenswerte Ergänzung zu den einschlägigen Ratgebern. (2)

LK/DU: Heckmann

ID 6/12

312.228.2

ekz-Informationdienst

