

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einführung – Depression als das Ringen einer Person um ihr Gleichgewicht</b> .....	<b>9</b>
1.1	Der Ausgangspunkt .....	9
1.2	Depression .....	11
1.3	Gleichgewicht .....	15
1.4	Person .....	18
1.5	Das Ringen um Gleichgewicht an einem Beispiel .....	20
1.6	Zum Aufbau des Buches .....	22
<b>2</b>	<b>Evidenzbasierte oder personbezogene Depressionsbehandlung – eine komplementäre Gegenüberstellung</b> .....	<b>25</b>
2.1	Evidenzbasierte Medizin und ihre Grenzen .....	25
2.2	Rückkehr zum Individuum .....	27
2.3	Missverständliche „personalisierte Medizin“ .....	29
2.4	Dimensionaler versus kategorialer Ansatz .....	31
<b>3</b>	<b>Ausgewählte Depressionsformen mit besonderen Verletzlichkeiten und ihre Behandlung</b> .....	<b>34</b>
3.1	Bipolare affektive Störungen .....	34
3.2	Saisonale Depressionen und andere Störungen des biologischen Rhythmus .....	38
3.2.1	Saisonale Depressionen .....	38
3.2.2	Zirkadiane und andere Rhythmusstörungen .....	39
3.3	Komorbidität mit anderen psychischen oder somatischen Erkrankungen .....	41
3.4	Ein Beispiel für eine Depression mit somatischer Komorbidität .....	43

<b>4</b>	<b>Ein pragmatisches Modell der depressiven Gleichgewichts- störung</b> .....	<b>45</b>
4.1	Deprimierung: Physiologische Basis der Depression .....	45
4.2	Von deprimiert zu depressiv – die dysfunktionelle Entwicklung .....	50
4.3	Psychomotorische Hemmung und ihre Folgen .....	52
4.4	Ein integratives Depressionsmodell .....	55
4.5	Beispiel für ein depressives Hochschaukeln .....	59
4.6	Statt einer Zusammenfassung: ein bildlicher Vergleich ...	64
<b>5</b>	<b>Gestufte Therapieansätze zur Wiedergewinnung des Gleichgewichts</b> .....	<b>65</b>
5.1	Hilfe zur Selbsthilfe bei beginnender leichter Depression .	67
5.2	Psychotherapie bei mittelschweren depressiven Episoden und bei hartnäckigen leichten Depressionen .....	72
5.3	Interventionen zur sozialen Stressreduktion bei leichten und schwereren Depressionen .....	75
5.4	Psychopharmakotherapie und andere körperliche Verfahren v. a. bei schweren Depressionen .....	79
5.5	Schlussfolgerung .....	83
5.6	Literarischer Kontrapunkt eines depressionserfahrenen Künstlers .....	84
<b>6</b>	<b>Bindungsverhalten und psychotherapeutische Beziehungsgestaltung</b> .....	<b>86</b>
6.1	Die Rolle unerfüllter Grundbedürfnisse .....	87
6.2	Soziotroper und introjektiver Reaktionstypus .....	89
6.3	Vom dominanten zum signifikanten Anderen in der Therapie .....	92
6.4	Beispiel einer unsicher gebundenen Patientin mit „Schulddepression“ .....	95
6.5	„Attunement“ .....	99
6.6	Carl Rogers und Martin Buber im Gespräch über die Beziehungsgestaltung .....	101

---

<b>7</b>	<b>Die Schamproblematik in der Depressionstherapie</b> .....	<b>103</b>
7.1	Der Doppelaspekt von Scham: Selbst- und Sozialgefühl ..	104
7.2	Depressogene Beschämung .....	105
7.3	Würdigung statt Beschämung .....	106
7.4	Abgrenzung von Scham und Beschämung .....	107
7.5	Beschämte Scham an einem Beispiel .....	110
<b>8</b>	<b>Verzweifelt sich selbst sein – das „Selbst“ in der Psychotherapie</b> ..	<b>113</b>
8.1	Umstrittener Selbstbegriff .....	113
8.2	Selbsterleben und Selbstbild .....	117
8.3	Das Scheitern moderner Menschen an ihren Selbstanforderungen .....	118
<b>9</b>	<b>Psychotherapeutisches Arbeiten am Selbstbild und Förderung persönlicher Ressourcen</b> .....	<b>122</b>
9.1	Selbstbild und kognitive Psychotherapie .....	122
9.2	Psychodynamisches Arbeiten am Selbstbild .....	125
9.3	Sequentielle Verknüpfung verschiedener Therapieansätze ..	127
9.4	Berücksichtigung unbewusster Aspekte .....	129
9.5	Der Einfluss von Persönlichkeit und Strukturniveau .....	131
9.6	Konzeptionelle Hilfen in belastenden Therapiesituationen	134
9.7	Die Wiederentdeckung von Achtsamkeit und Meditation ..	137
9.8	Psychotherapie chronischer Depressionen .....	138
<b>10</b>	<b>Stolpersteine und Fallgruben in der Depressionstherapie</b> .....	<b>141</b>
<b>11</b>	<b>Rückblick und Ausblick</b> .....	<b>148</b>
11.1	Depressive Krisen als Schicksal (Krankheit), Machsal (Überforderung) und Trausal (Botschaft) .....	148
11.2	Wie Depression zur Volkskrankheit wurde .....	149
11.3	Depression als schwarzes Loch der Erfolgsgesellschaft ...	151
11.4	Die organisierte Autonomie und das erschöpfte Selbst ...	153
11.5	Machsal und Beschämung .....	155
11.6	Alternative „Trausal“ oder die Neuentdeckung der Intersubjektivität .....	156
11.7	Vertrauenskrise Depression .....	157
11.8	„Trausal“ als Utopie .....	159

<b>Dank</b> .....	161
<b>Literatur</b> .....	162
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	173