

Inhalt

Vorwort	9
<i>1. Warum wir in Depression verfallen</i>	13
Depression und Unwirklichkeit	13
Das Streben nach der Illusion	23
Der innengeleitete Mensch	31
<i>2. In der Realität gegründet sein</i>	38
Euphorie und Depression	38
Die »Erdung« des Individuums (Grounding)	48
Einige bioenergetische Erdungsübungen	60
<i>3. Die Energie-Dynamik der Depression</i>	73
Der depressive Zustand	73
Die Unterdrückung von Gefühlen	78
Selbstmord und Negativismus	86
Der Mangel an Energie	90
<i>4. Ein Fall von Depression</i>	99
Das Problem	99
Die Behandlung	112
<i>5. Die psychoanalytische Anschauung von der Depression</i>	130
Der Verlust eines Liebesobjekts	130
Ein düsteres Bild	139
Die Reaktionen auf den Verlust	150
Die angemessene Trauer	156
<i>6. Täuschung und Selbsttäuschung</i>	162
»Gute Miene zum bösen Spiel machen«	162
Die Frau auf dem Postament	170
Liebe kontra Disziplin	186

<i>7. Der Glaube</i>	197
Die Wichtigkeit des Glaubens	197
Macht kontra Glaube	206
Die Psychologie des Glaubens	213
Die Entwicklung des Glaubens	222
<i>8. Der Verlust des Glaubens</i>	228
Das Vertrocknen unserer Wurzeln	228
Eine Epidemie der Depression	242
Der Tod Gottes	251
<i>9. Realität</i>	262
Der Kontakt mit der Realität	262
In-Fühlung-Sein	276
<i>10. Ein Glaube ans Leben</i>	287
Animismus	287
Libido und Energie	295
Die Geistigkeit des Körpers	309