

Inhalt

Motto	7
Statt eines Vorwortes	9
Die Depression, das Buch und der Leser	13
Depression, Aggression und das menschliche Gemüt	19
<i>Von der Trauer zur Depression</i>	19
<i>Vom Zorn zur Aggression</i>	26
<i>Die heilende Kraft des Gemüts</i>	29
Die körperlich-seelische Ebene der Depression	33
<i>Organe und Seelenleben</i>	33
<i>Lunge und Herz als Organe des Zwiespalts</i>	35
<i>Die Nieren als Organe der Seelendumpfheit</i>	39
<i>Leber und Galle als Organe der inneren Beseligung</i>	41
Die leibliche Therapie	45
Licht und Wärme als therapeutische Elemente	58
Die seelische Therapie	63
<i>Zur Problemstellung</i>	63
Der psychotherapeutische Weg	68
Die geistige Seite der Depression	85
<i>Die Fähigkeit zu trauern</i>	85
Die dunkle Nacht der Seele	100
<i>Die geistige Dimension der Schwermut</i>	100

Die Heilung der Seele durch den Geist	110
<i>Wege zur Selbstentgiftung</i>	113
Erinnern, Vergessen und Verzeihen	119
Die Depression im Spiegel der seelischen Not der Gegenwart	134
<i>Der Depressive und seine Umgebung</i>	138
<i>Die soziale «Wärmehülle»</i>	140
Die «fruchtbare Resignation» – die Krise in der Mitte des Lebens	142
Statt eines Nachwortes	147
<i>Aus Gesprächen über die «positive Resignation» mit einem Betroffenen</i>	147
Anmerkungen	157