

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Vorwort .....  | 9         |
| <b>1 Depression: eine Krankheit der Seele .....</b>                                | <b>11</b> |
| Männliches und weibliches Prinzip – Polarität ....                                 | 11        |
| Der feinstoffliche Körper und die Seele .....                                      | 17        |
| Die Lernaufgabe der Seele .....  | 21        |
| Erkennen, was die Seele krank macht: der erste<br>Schritt zur Heilung .....        | 24        |
| <b>2 Depression: eine Krankheit unserer Zeit ...</b>                               | <b>30</b> |
| Keine Zeit haben – ein Phänomen des<br>20. Jahrhunderts .....                      | 30        |
| Flucht in »bessere« Welten .....   | 38        |
| Unsere Zeit fordert Spezialisten .....   | 40        |
| »Zeit ist Geld« .....  | 42        |
| Langeweile oder Ich weiß mit meiner Zeit nichts<br>anzufangen! .....               | 44        |
| Der Stellenwert des Glaubens .....   | 45        |
| <b>3 Depression: der Spiegel unseres<br/>    gesellschaftlichen Umfeldes .....</b> | <b>48</b> |
| Die Depression ist eine Zivilisationskrankheit ....                                | 48        |
| Individualität ist gefragt .....   | 52        |
| Müll in der Umwelt – Müll in der Seele .....                                       | 56        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>4 Angst als Ursache der Depression</b> .....                     | 60  |
| Angst zeigen ist verpönt .....                                      | 60  |
| Angst vor dem Sterben .....   | 63  |
| Angst vor dem Versagen und Existenzangst ....                       | 67  |
| Angst vor dem Alleinsein und davor, Gefühle<br>zu zeigen .....      | 69  |
| <br><b>5 Die Symptome und die Stadien<br/>der Depression</b> .....  | 72  |
| Erstarrung, Erregung, Selbstmitleid und Suizid ..                   | 72  |
| Die Stadien der Depression .....                                    | 76  |
| <br><b>6 Welchen Menschen »fällt die<br/>Depression zu«?</b> .....  | 80  |
| Jugendliche .....   | 80  |
| Ein falscher Lebensplan .....                                       | 84  |
| Alkoholranke .....  | 92  |
| Workaholics .....   | 94  |
| Die »unzufriedene« Hausfrau .....                                   | 96  |
| Der depressive Mann .....   | 98  |
| <br><b>7 Der Weg der Heilung</b> .....                              | 100 |
| Geschichte einer Heilung .....                                      | 100 |
| Heilung ist Selbstheilung .....                                     | 104 |
| Heilung ist die Übernahme von<br>Selbstverantwortung .....          | 106 |
| Heilung verlangt Wahrhaftigkeit .....                               | 110 |
| Heilung ist nur mit Verzeihen möglich .....                         | 111 |
| Ja sagen zum Leben und zur Veränderung .....                        | 113 |
| Selbst Entscheidungen treffen und befolgen ....                     | 114 |
| Blockaden und Widerstände (Muster) ent-decken<br>und auflösen ..... | 115 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>8 Therapien und Hilfen zur Selbstheilung ...</b>            | <b>120</b> |
| Heilen mit Musik .....   | 122        |
| Heilen mit Schwingungen: die Schalltherapie nach<br>Volf ..... | 127        |
| Wem und auf welche Weise hilft die<br>Schalltherapie? .....    | 133        |
| Jin Shin Jyutsu .....  | 141        |
| Hilfe durch die Homöopathie .....                              | 155        |
| Bachblütentherapie bei Depressionen .....                      | 158        |
| Moxibustion .....  | 162        |
| Hatha-Yoga .....   | 163        |
| Pflanzliche »Antidepressiva« .....                             | 164        |
| <br>Dank .....   | <br>169    |