

Inhalt

Vorbemerkung	11
Literatur	12

KAPITEL I

Was sind seelische Krisen?	13
1. Wie zeigen sich seelische Krisen?.....	13
1.1 Beispiele	14
1.1.1 Strindberg.....	14
1.1.2 Schönberg.....	15
1.1.3 Michelangelo.....	15
1.1.4 Eine Patientin.....	17
2. Wie kann man mit Krisen umgehen? – Erste Schritte zur Bewältigung.....	17
3. Charakteristik und Wesen von Krisen	18
3.1 Wie werden Krisen erlebt?.....	18
3.2 Welche Krisen unterscheiden wir?.....	20
3.3 Wann und wie treten Krisen auf?.....	20
3.4 Woran sind Krisen zu erkennen?.....	21
3.5 Wie sind Krisen zu bewältigen?	21
Literatur	22

KAPITEL II

Beziehungskrisen	23
1. Mensch und Beziehung	23
2. Was kennzeichnet eine Beziehung?.....	26
3. Wie machen sich Beziehungskrisen bemerkbar?	26
4. Was löst Krisen oder Konflikte aus?	27
4.1 Ein falsches Wort.....	28
4.2 Eine unerfüllte Erwartung	30
4.3 Verletzendes und kränkendes Verhalten	33
4.4 Demütigendes Verhalten	34
5. Wesen und Bedeutung von Beziehungskrisen und Konflikten	36
6. Wie lassen sich Beziehungskrisen bewältigen?	38
Literatur	39

KAPITEL III

Biografische Krisen – Lebenskrisen	41
1. Der Mensch und sein Lebenslauf	41
1.1 Der Lebenslauf als Flusslauf.....	42

1.2	Patchwork-Biografie	45
1.3	Biografie als Lebensmosaik	45
1.4	Äußere und innere Biografie – Erlebtes und ungelebtes Leben	48
2.	Lebensphasen	50
3.	Die seelische Entwicklung im Lebenslauf	52
3.1	Die Entwicklung der Empfindungsseele	53
3.2	Die Entwicklung der Verstandesseele	55
3.3	Die Entwicklung der Bewusstseinsseele	55
4.	Lebenskrisen	58
4.1	Die häufig auftretenden Lebenskrisen des erwachsenen Menschen in den jeweiligen Lebensaltern	60
4.2	Die Entwicklung zur Empfindungsseele und die entsprechenden Krisen	60
4.3	Die Entwicklung zur Verstandesseele und die entsprechenden Krisen	64
4.4	Die Entwicklung zur Bewusstseinsseele und die entsprechenden Krisen	66
5.	Mondknoten und biografische Krisenereignisse	70
5.1	Zum ersten Mondknoten	71
5.2	Zum zweiten Mondknoten	72
5.3	Zum dritten Mondknoten	75
5.4	Zum vierten Mondknoten	77
6.	Alterskrisen – Krisen des Alterns – Alterskrankheiten und Chancen	78
6.1	Der Alterungsprozess	79
6.2	Was lässt uns altern?	80
6.3	Altern biologisch gesehen	81
6.4	Was ist Altern, wenn wir es nicht nur biologisch verstehen? – Altern biografisch und psychologisch gesehen	83
6.5	Geglücktes Altern	84
6.6	Altern und Entwicklung	86
6.7	Intelligenz und Alter	87
6.8	Gesundheit und Krankheit im Alter – Alter(n) und Krise	88
6.9	Lebensstil, innere Haltung und Gesundheitsverhalten	89
6.10	Lebenszeit mit Leib und Seele	90
6.11	Wie können wir unser Altern bewusst gestalten?	91
6.12	Ein anderes Bild des Alters	92
7.	Unterscheidung und Einordnung der bisher beschriebenen Lebenskrisen	93
8.	Zusammenfassung	93
	Literatur und Anmerkungen	96

KAPITEL IV

Krankheitskrisen	99
1. Typische Erkrankungen der späten Adoleszenz und des frühen Erwachsenenalters	99
1.1 Anorexie	99
1.1.1 Die charakteristischen Symptome	100
1.2 Bulimie	103

1.2.1	Die charakteristischen Symptome	104
1.3	Ängste und soziale Phobie.....	106
1.3.1	Normale, gesunde Angst	106
1.3.2	Ängstlichkeit	107
1.3.3	Pathologische Angst.....	107
1.3.4	Angstkrankheiten	108
1.3.5	Phobien.....	108
1.3.6	Soziale Phobie	109
1.4	Hebephrenie	110
1.5	Fremdheitsgefühl – Depersonalisation und Derealisierung.....	111
1.6	Depression.....	112
1.6.1	Zum Krankheitsbild der Depression	113
1.6.2	Die Körpersprache der Depression	114
1.6.3	Die seelische Sprache der Depression	115
1.6.4	Die soziale Sprache der Depression	115
1.6.5	Die biografische Sprache der Depression	116
1.6.6	Vom Sinn der Depression.....	116
1.7	Suizidale Krise	118
1.7.1	Das Präsuizidale Syndrom	119
1.8	Dissoziative Krise.....	121
1.8.1	Formen dissoziativer Erkrankungen.....	122
1.9	Reaktionen auf akute und bedrohliche Belastungen	124
1.9.1	Die akute Belastungsreaktion	124
1.9.2	Die Anpassungsstörung	125
1.10	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) – Posttraumatische Krise	126
1.10.1	Traumatisierung und ihre Folgen	126
1.10.2	Die Symptomatik einer Posttraumatischen Belastungsstörung	126
1.10.3	Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung.....	127
2.	Mittleres Erwachsenenalter – ca. 30. bis 45. Lebensjahr	128
2.1	Erschöpfungskrankheiten.....	129
2.1.1	Erschöpfung und Krise	129
2.1.2	Zur Differentialdiagnose der Erschöpfungssyndrome	129
2.2	Die akute Erschöpfung	130
2.3	Die chronische Erschöpfung / Chronic Fatigue Syndrome	130
2.4	Die Erschöpfungsdepression	131
3.	Späteres Erwachsenenalter – ca. 45. bis 60./65. Lebensjahr	132
3.1	Die Krise der Lebensmitte um die Jahre 45 bis 55.....	133
3.2	Das Burnout-Syndrom – Sinnkrise der Lebensmitte	133
3.2.1	Zur Vorgeschichte einer Burnout-Entwicklung	135
3.2.2	Die Entwicklung der Burnout-Erschöpfung in Phasen.....	136
3.2.3	Zusammenschau und Unterscheidung: Chronisches Müdigkeitssyndrom – Erschöpfungsdepression – Burnout-Syndrom.....	138
3.2.4	Zur Prävention der Burnout-Krise	138
4.	Höheres und hohes Lebensalter – ca. 65. bis 80. und nach dem 80. Lebensjahr	140

4.1	Altersdepression.....	140
4.1.1	Suizidalität im Alter	142
4.2	Wahnerkrankungen im Alter.....	142
4.3	Demenzen – Altersverwirrtheit/Alzheimer-Demenz	144
4.3.1	Formen von Demenz-Erkrankungen	144
4.3.2	Symptomatik und phasenhafter Verlauf.....	145
4.3.3	Alzheimer-Demenz und unsere heutige Zivilisation – Die Würde des Menschen... ..	146
4.4	Zur Differentialdiagnose von Demenz und Depression.....	148
	Literatur	150

KAPITEL V

	Schöpferische/kreative Krisen	153
1.	Zu Kreativität und schöpferischen Fähigkeiten	153
2.	Die schöpferischen/kreativen Krisen.....	155
2.1	Zur Bewältigung schöpferischer Krisen.....	155
3.	Melancholie, Kreativität und Genialität	157
4.	Beispiele für schöpferische Krisen und deren Bewältigung.....	159
4.1	Goethe.....	159
4.2	Matisse	161
5.	Kreativität und Krise.....	164
	Literatur	167

KAPITEL VI

	Spirituelle Krisen	169
1.	Einführung	169
2.	Die „Neben“- oder Basisübungen	171
3.	Wie sehen spirituelle Krisen aus?.....	173
3.1	Zur Phänomenologie und Symptomatik spiritueller Krisen.....	173
3.2	Zusammenfassung.....	175
4.	Zur Unterscheidung und Abgrenzung von spirituellen und pathologischen Krisen	176
5.	Umgang mit dem Erleben in der Krise	177
6.	Wann können spirituelle Krisen auftreten – und was können sie bedeuten?.....	177
7.	Wie kann man mit spirituellen Krisen umgehen und sie bewältigen?.....	178
	Literatur	179

KAPITEL VII

	Bewältigung, Therapie und der Sinn von Krisen	181
1.	Einführung	181
2.	Maßnahmen und Interventionen zur Krisenbewältigung	184
2.1	Allgemeine Maßnahmen	184
2.2	Medikamentöse Unterstützung	184

2.3	Das Gespräch zur Bewältigung und Therapie	186
3.	Zum psychotherapeutischen Auftrag	187
4.	Zur therapeutischen Haltung	188
5.	Zum psychotherapeutischen Gespräch	189
	Literatur	192

Anhang

Sachwortverzeichnis	193
Personenregister	198
Über den Autor	200