

Einleitung 9**Vorwort 9****Annäherung an Ungewöhnliches: Zum Aufbau des Buches 12****Mögen Sie Achterbahnen? 15****Das eigene Erleben ernst nehmen 17****Auf eine Erbse zusammengepresst, ins Weltall erweitert:****Wie Depressionen und Manien erlebt werden 18****Achterbahn der Gefühle: Erleben und Erfahrungen von
Angehörigen 25****Innenansichten einer alleinstehenden Mutter 31****Sich auftürmende Wellen: Subjektive Wahrnehmungen eines
psychiatrisch Tätigen 39****Übersicht gewinnen 48****Breites Spektrum menschlicher Möglichkeiten: Manische und
depressive Seiten in jedem von uns 48****Verstimmung oder Wesensveränderung: Professionelle
Diagnostik und phänomenologische Übersicht 53****Immer anders, als man denkt: Häufigkeit und Verlauf 72****Verstehen 78****Immer geht es um den ganzen Menschen.****Verschiedene Verstehensansätze 78****Des Rätsels Lösung? Verstehen statt erklären 79****Depressionen werden nicht vererbt: Genetische Aspekte 80****Leiden hinterlässt Spuren: Biologische Aspekte 82****Eine Frage des Selbstwertgefühls:****Die Sicht der Psychoanalyse 85**

Gelernte Hilflosigkeit?

Vorstellungen der Verhaltenstherapie 91

Leben zwischen Extremen: Anthropologische Aspekte 95

Verwirrende Vielfalt: Vorbahnende, auslösende und
erhaltende Faktoren 98

Zehn Thesen zum Verständnis affektiver Psychosen 103

Handeln 106

»Sich duldsam begegnen« – Was kann man selbst tun? 107

Hinrich N.: Mein Weg durch Manie und Depression 118

»Im weitesten Sinne freundlich« –

Was können Angehörige tun? 122

Kraft der Liebe und Ohnmacht des Willens: Möglichkeiten und
Grenzen der Hilfe durch Angehörige und Freunde 126

Anhaltspunkte für Angehörige 133

Genesungsbegleitung: Zwischen Selbst- und Fremdhilfe 139

»20 Zentimeter unter dem Kiel genügen« –

Zur Psychotherapie mit manischen Patienten 140

Ein Gespräch mit Professor Hans-Ludwig Kröber

»Die Tendenz zur Mitte«: Zur Bedeutung von
Gruppentherapie bipolarer Störungen 151

»Bremsen der Seele«: Spezifische Psychopharmaka und ihre

Wirkung 154

Dr. Andreas Koesler, Dr. Thomas Rädler und Dr. Frank-Gerald Pajonk

Eine schwierige Gratwanderung:

Ansätze professioneller Hilfe 178

Zehn Thesen zum Umgang mit Depressionen
und Manien 183

Umgang mit Krisen 188

Antworten des Lebens: Umgang mit Konflikten 188

»Auf Leben und Tod?« – Umgang mit suizidalen Krisen 190

»Wie komme ich da wieder raus?« – Rechtliche Aspekte 194

Schlussbemerkung 200**Literatur 203**

Allgemein verständliche Fachliteratur 203

Erlebnisberichte 205

Kinder- und Jugendbuch 206

Belletristik 206

Fachliteratur 206

Adressen 210