

## **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