

# Inhalt

<b>Vorwort (Andrea Bertram) .....</b>	<b>7</b>
<b>1 Einführung .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1 Depressive und erschöpfte Systeme .....</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Zwei Modelle für die systemische Betrachtung der Depression .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Depression und Gehirn .....</b>	<b>21</b>
<b>2.1 Antriebs- und Botenstoffe und ihre Auswirkungen .....</b>	<b>26</b>
<b>2.2 Hirnblockaden – Beziehungsblockaden .....</b>	<b>34</b>
<b>3 Depression und Ernährung .....</b>	<b>37</b>
<b>3.1 Das Wissen des Mittelalters – Hildegard von Bingen .....</b>	<b>38</b>
<b>3.2 Ernährungsempfehlungen .....</b>	<b>47</b>
<b>4 Depression und Familiensystem .....</b>	<b>51</b>
<b>4.1 Körperbezogene Arbeit mit Familien zu Therapiebeginn .....</b>	<b>52</b>
<b>4.2 Körper bewegen Gefühle: Bewegung mit der ganzen Familie .....</b>	<b>56</b>
<b>4.2.1 Gehübungen in einer Paartherapie .....</b>	<b>60</b>
<b>4.2.2 Einfache Bewegungsübungen mit einer Familie .....</b>	<b>63</b>
<b>4.2.3 Vertiefende Formen von Übungen .....</b>	<b>69</b>
<b>4.3 Beziehungsdynamik, Kommunikation und Körpererfahrung .....</b>	<b>77</b>
<b>4.4 Partnerwahl und Herkunftsfamilie .....</b>	<b>81</b>

<b>5 Kinder in depressiven Familien .....</b>	<b>91</b>
5.1 Wenn Reiz-Reaktions-Muster verkümmern .....	93
5.2 Von linearer zu systemischer Einschätzung bei depressiven Kleinkindern .....	97
5.3 Eine traurige Suche nach Liebe und Zuwendung .....	100
5.4 »Absterben« und Neuorganisation .....	107
5.5 Wut oder Rückzug: auffällig oder angepasst .....	110
<b>6 Komplexe systemische Aspekte zur Therapie von Depressionen: Generationenübergreifende Übertragungsmuster .....</b>	<b>113</b>
<b>7 Therapie und Beratung in Aktion: Depressive Systeme öffnen .....</b>	<b>121</b>
7.1 Der Umgang mit rigidem Kommunikationsmustern bei einem depressiven Paar .....	121
7.2 Der depressive Indexpatient zunächst ohne sein System ..	136
<b>Schlussgedanken .....</b>	<b>191</b>
<b>Nachwort (Hans Burgherr) .....</b>	<b>193</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>195</b>