

Inhalt

Einleitung	8
------------------	---

1. Das traditionelle Bild der Depression 14

Leben am Rand der Gesellschaft	14
Das Ideal vom starken, gesunden und glücklichen Menschen	15
Nicht alles ist eine Depression	18
Verbitterung	23
Burnout	26
Unzufriedenheit, Leid und Einsamkeit.	27
Emotionale Belastungszustände (EBZ)	30
Ein falsches Bild und seine Folgen.	33
Vorurteile und ein neuer Blick	37

2. Das heutige medizinisch-psychiatrische Verständnis der Depression. 40

Der Symptomkatalog der WHO als Grundlage von Diagnostik und Behandlung	40
Die Gefahr von Fehldiagnosen	45
Folgen der medizinischen Meinungsführung: Depressive Menschen müssen sich beweisen	50
Vorurteil versus Tatsachen	52
Sind alte Menschen depressiv?	55
Das Selbstbild depressiver Menschen	58
Plädoyer für eine neue Depressionstheorie.	60

3. Kindheit und Depression 62

Die Entstehung depressiver Muster in der Kindheit	62
Das brüchige Zuhause	65
Die Weichenstellung für eine depressive Entwicklung in der Adoleszenz	69

4. Was sind depressive Verhaltensmuster?	72
Die Entwicklung depressiver Verhaltensmuster	72
Gefangen in depressiven Verhaltensmustern	76
Die Starrheit der Muster	78
Lebensbedingungen für eine nichtdepressive Entwicklung	80
 5. Die verschiedenen Phasen der Depression	81
Die latente Depression	81
Die manifeste Depression	84
Depressive Muster: Freund und Feind	86
 6. Wandel der depressiven Symptome im Lauf einer depressiven Entwicklung	90
Die Symptome als Spiegel der Gefühlslage	90
Der schwierige Ausstieg aus prägenden Mustern	93
 7. Die depressive Persönlichkeit.	95
Sich fremd sein und dennoch funktionieren	95
Stärken, die vieles verbergen.	100
 8. Der Ausstieg aus der Depression.	103
Wege in ein neues Leben	103
Der innere Dialog.	107
 9. Prävention	110
Den Schutzschirm in der Kindheit aufspannen	110
Grundsätze für eine rechtzeitige Weichenstellung	112
 10. Corona, Depression und emotionale Belastungszustände	114
Notwendige Abgrenzungen.	114
Die Folgen der Pandemie	115

Die Notwendigkeit einer angemessenen Diagnostik	117
Wie haben Menschen diese Zeit erlebt und überlebt?	119
Corona als emotionaler Belastungszustand	121
Warum depressive Menschen die Coronazeit oft besser überstehen	125
Die Pandemie als Nährboden einer depressiven Entwicklung in der Kindheit	128

11. Das besondere Verhältnis von Ärzt:innen zur

Diagnose Depression	131
Wenn die eigene Befindlichkeit und persönliche Motive ärztliches Handeln bestimmen	131
Der äußere Druck auf Ärzte	137

12. Abschließendes Plädoyer für ein neues

Depressionsverständnis	144
Endlich bei sich selbst ankommen	144
Warum sich der Blick auf depressive Menschen ändern muss	146
Neue Werte braucht das Land	148
Der Blick auf den ganzen Menschen zählt	150
Differenziert und fair: Eine neue Betrachtungsweise in den Medien	152

Schlusswort

Meine Therapieerfahrungen mit depressiven Menschen über mehr als vier Jahrzehnte	154
----------------------------------------------------------------------------------------	-----

Literatur

160