

Alexander Löwen

Depression

Unsere Zeitkrankheit - Ursachen
und Wege der Heilung

STIFTUNG ZUR FÖRDERUNG
KÖRPERBEHINDERTER HOCHBEGABTER

Kösel-Verlag München

-/: 7''

Inhalt

Vorwort	9
<i>1. Warum wir in Depression verfallen</i>	13
Depression und Unwirklichkeit	13
Das Streben nach der Illusion	23
Der innengeleitete Mensch	31
<i>2. In der Realität gegründet sein</i>	38
Euphorie und Depression.	38
Die »Erdung« des Individuums (Grounding).	48
Einige bioenergetische Erdungsübungen.	60
<i>3. Die Energie-Dynamik der Depression.</i>	73
Der depressive Zustand	73
Die Unterdrückung von Gefühlen.....	78
Selbstmord und Negativismus.	86
Der Mangel an Energie.	90
<i>4. Ein Fall von Depression</i>	99
Das Problem.	99
Die Behandlung.	112
<i>5. Die psychoanalytische Anschauung von der Depression.</i>	130
Der Verlust eines Liebesobjekts.	130
Ein düsteres Bild	139
Die Reaktionen auf den Verlust	150
Die angemessene Trauer.	156
<i>6. Täuschung und Selbsttäuschung</i>	162
»Gute Miene zum bösen Spiel machen«.	162
Die Frau auf dem Postament.	170
Liebe kontra Disziplin.	186

<i>7. Der Glaube.</i>197
Die Wichtigkeit des Glaubens.197
Macht kontra Glaube.206
Die Psychologie des Glaubens.213
Die Entwicklung des Glaubens.222
<i>8. Der Verlust des Glaubens.</i>228
Das Vertrocknen unserer Wurzeln.228
Eine Epidemie der Depression.242
Der Tod Gottes.251
<i>9. Realität.</i>262
Der Kontakt mit der Realität.262
In-Fühlung-Sein.21i
<i>10. Ein Glaube ans Leben.</i>28"
Animismus.28'
Libido und Energie.29f
Die Geistigkeit des Körpers.30S