

Thomas Bock

# Achterbahn der Gefühle

Mit Manie und Depression leben lernen

**HERDER**

FREIBURG • BASEL WIEN

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>7</b>
	Vorwort . . . . .	7
	Annäherung an Ungewöhnliches: Zum Aufbau des Buches	9
	Mögen Sie Achterbahnen? . . . . .	11
<b>2</b>	<b>Das eigene Erleben ernstnehmen.</b> . . . . .	<b>13</b>
	<i>Auf eine Erbse zusammengepreßt, ins Weltall erweitert.</i>	
	Wie Depressionen und Manien erlebt werden . . . . .	14
	<i>Achterbahn der Gefühle. Erleben und Erfahrungen von</i>	
	Angehörigen . . . . .	20
	<i>Innenansichten einer alleinstehenden Mutter. Elke S.</i> . . . . .	25
	<i>Sich auftürmende Wellen. Subjektive Wahrnehmungen</i>	
	eines psychiatrisch Tätigen. . . . .	31
<b>3</b>	<b>Übersicht gewinnen.</b> . . . . .	<b>38</b>
	<i>Breites Spektrum menschlicher Möglichkeiten. Manische</i>	
	und depressive Seiten in jedem von uns. . . . .	38
	<i>Verstimmung oder Wesensveränderung. Professionelle</i>	
	Diagnostik affektiver Psychosen . . . . .	42
	<i>Immer anders als man denkt. Häufigkeit und Verlauf</i> . . . . .	58
<b>4</b>	<b>Verstehen.</b> . . . . .	<b>62</b>
	<i>Immer geht es um den ganzen Menschen. Verschiedene</i>	
	Verstehensansätze nebeneinander. . . . .	62
	<i>Des Rätsels Lösung/ Verstehen statt Erklären.</i> . . . . .	63
	<i>Depressionen werden nicht vererbt. Genetische Aspekte</i> . . . . .	64
	<i>Leiden hinterläßt Spuren. Biologische Aspekte.</i> . . . . .	65
	<i>Eine Frage des Selbstwertgefühls. Die Sicht der</i>	
	Psychoanalyse. . . . .	68
	<i>Gelernte Hilflosigkeit! Vorstellungen der</i>	
	Verhaltenstherapie. . . . .	72
	<i>Leben zwischen Extremen. Anthropologische Aspekte</i> . . . . .	76

	<i>Verwirrende Vielfalt. Vorbahnende, auslösende und erhaltende Faktoren</i> . . . . .	78
	<i>Zehn Thesen zum Verständnis affektiver Psychosen</i> . . . . .	82
<b>5</b>	<b>Handeln</b> . . . . .	<b>84</b>
	„ <i>Sich duldsam begegnen.</i> “ Was kann man selbst tun? . . . . .	84
	<i>Mein Weg durch Manie und Depression</i>	
	von Hinrich N. . . . .	93
	„ <i>Im weitesten Sinne freundlich.</i> “ Was können Angehörige tun?	
	von Reinhard Gielen. . . . .	96
	<i>Kraft der Liebe und Ohnmacht des Willens.</i>	
	Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe durch Angehörige und Freunde. . . . .	100
	Anhaltspunkte für Angehörige. . . . .	105
	„ <i>20 Zentimeter unter dem Kiel genügen</i> “.	
	TAXI Psychotherapie mit manischen Patienten	
	Ein Gespräch mit Professor Hans-Ludwig Kröber. . . . .	110
	„ <i>Die Tendenz zur Mitte.</i> “ Zur Bedeutung von Gruppentherapie bipolarer Störungen. . . . .	119
	„ <i>Bremsen der Seele</i> “. Spezifische Psychopharmaka und ihre Wirkung	
	von Dr. Thomas Rädler und Dr. Frank-Gerald Pajonk . . . . .	121
	<i>Eine schwierige Gratwanderung.</i> Ansätze professioneller Hilfe. . . . .	139
	<i>Zehn Thesen zum Umgang mit Depressionen und Manien.</i> . . . . .	142
<b>6</b>	<b>Umgang mit Krisen</b> . . . . .	<b>146</b>
	<i>Antworten des Lebens.</i> Umgang mit Konflikten. . . . .	146
	„ <i>Auf Leben und Tod!</i> “ Umgang mit suizidalen Krisen . . . . .	148
	„ <i>Wie kommen wir da wieder raus!</i> “ Rechtliche Aspekte . . . . .	150
	Schlußbemerkung . . . . .	154
	Literatur. . . . .	156
	Adressen. . . . .	160