

Josef Giger-Bütler

»ENDLICH FREI«

SCHRITTE AUS DER DEPRESSION

**BELTZ**

# INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG 9

## Teil 1

**Erschöpfung, Brüchigkeit und Überforderung 19**

### 1. KAPITEL

DIE MÜDIGKEIT ALS WEG ZUM VERSTEHEN DES  
DEPRESSIVEN MENSCHEN 21

Wenn die depressiven Menschen sprechen würden 21

Latente und manifeste Depression – Die Depression, das  
unheimliche Leiden 28

Müdigkeit und Überforderung 34

Die Müdigkeit als erster Schritt des Verstehens 35

Die eigene Müdigkeit als Zugang zum Verstehen  
depressiven Erlebens 37

Der weitere Weg des Verstehens 39

### 2. KAPITEL

BRÜCHIGKEIT UND ÜBERFORDERUNG ALS WESENTLICHE  
FAKTOREN BEI DER BILDUNG EINER DEPRESSIVEN  
ENTWICKLUNG 44

**Brüchigkeit 46**

Erfahrung der Brüchigkeit 48

Brüchigkeit in der Familie und ihre Auswirkung auf die Kinder	62
Erfahrung der Brüchigkeit und ihre Auswirkung auf das Erleben und Verhalten erwachsener depressiver Menschen	70
Erfahrung der Brüchigkeit und ihre Auswirkung auf das Verhalten in Beziehungen	72
Was Kinder brauchen	82
Reaktionen der Kinder auf brüchige familiäre Situationen	88
Die Entwicklung der Depression als ein Prozess der Entfremdung	94
<b>Überforderung</b>	96
Überforderung der Eltern	96
Auswirkungen der Überforderung der Eltern auf die Kinder	103
Darstellung einer familiären Überforderungssituation	108
Formen der Überforderung	117

### 3. KAPITEL

#### VERHALTEN UND ERLEBEN DEPRESSIVER MENSCHEN 124

Auflistung einzelner depressiver Muster	124
Das Leben depressiver Menschen mit ihren Überforderungsmustern	130
Die depressiven Menschen in ihrem Umfeld	133
Der Suizid als Ausweg	136
Die depressiven Muster und speziell das Muster: Erfüllen von Erwartungen	139

Das Muster »Erwartungen erfüllen« und die depressive  
Lebensstrategie 146

»Sie haben es doch gut gemeint« 153

#### 4. KAPITEL

DEPRESSION UND HEUTIGE ZEIT 158

Wirkung auf die Eltern und die Familie 164

Überforderung und Scheidung 175

### Teil 2

**Der Weg des Ausstiegs** 183

EINLEITUNG 185

#### 5. KAPITEL

DER WEG AUS DER DEPRESSION 198

Den Weg gehen heißt auch ... 206

Die depressiven Menschen gehen ihren Weg 214

Der Prozess des Ausstiegs verläuft nie gradlinig 218

#### 6. KAPITEL

VERÄNDERN DER DEPRESSIVEN MUSTER 224

Der Weg aus der Depression hat mit Verändern zu tun 224

Im Hier und Jetzt sein 231

Verändern heißt Lernen neuer Verhaltensweisen 236

Weg des Veränderns 238

Der Weg vom Müssen zum Wollen 242

7. KAPITEL  
VERSTEHEN ALS WEG DER VERÄNDERUNG 251

8. KAPITEL  
BESONDERS ENTSCHEIDENDE ASPEKTE DES  
AUSSTIEGES 258

Einleitung zu den Teilaspekten 258

Sich Zeit nehmen 260

Aushalten unangenehmer Gefühle 276

Gefühle wahrnehmen und ernst nehmen 282

Gefühle in Worte fassen 302

Die depressiven Menschen auf dem Weg aus der  
Depression und ihr Umfeld 308

ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN 325

LITERATURVERZEICHNIS 328