

Daniel Hell

WELCHEN SINN MACHT DEPRESSION?
EIN INTEGRATIVER ANSATZ

Rowohlt Taschenbuch Verlag

INHALT

Vorwort	9
Einführung	13
Ausblick auf das Umfassendere	14
Veränderte Fragestellungen	16
Vom Symptom zur Sinnhaftigkeit	18
Hinweise für die Lektüre	21

TEIL 1

DIE SUCHE NACH DEM WESEN

DER DEPRESSION	25
Der Begriff Depression oder: Wo verläuft die Grenze zwischen gesund und krank?	27
Wer ist depressiv? oder: Digitale und analoge Erfassung depressiven Erlebens	33
Ist depressiv gleich depressiv? Zur Unterscheidung der Kategorien	36
Zusammenfassung	41
Anmerkungen	42

TEIL 2

PSYCHOLOGISCHE PHÄNOMENE

DER DEPRESSION	45
Irritierung durch depressives Erleben: Das Paradox von Denkhemmung und Grübelzwang	47
Verändertes Körper- und Raumerleben: Schwere und Erstarrung	49
Verändertes Zeiterleben: Hemmung und still stehende Zeit	53
Veränderte Mitmenschlichkeit: Entfremdung und Leere	57
Zusammenfassung	61
Anmerkungen	62

TEIL 3

DIE ZWISCHENMENSCHLICH-KOMMUNIKATIVE SEITE

DER DEPRESSION 63

Das Erleben im Gegenüber - interpersonale Aspekte 65

Wechselwirkungen zwischen depressiven Personen
und ihren Angehörigen — interaktionelle Aspekte 74

Depressive Konstellation - systemische Aspekte 82

Die Melodie der Depression 82

*Exkurs: Charakteristika depressiver Kommunikation
unter experimentellen Bedingungen* 85

Depressives Kommunizieren als heimliche

Beziehungsbremse 91

*Festgelegte Partnerrollen als Grenzen für kommunikative
Lösungen* 92

Zusammenfassung 100

Anmerkungen 101

C

TEIL 4

DIE BIOLOGIE DER DEPRESSION 105

Umbruch in der Biologie 107

Das körperliche Erscheinungsbild
depressiver Menschen 109

*Erstarrung der willkürlich gesteuerten Bewegungsabläufe
(Psychomotorik)* 111

Andere Zeichen der äußerlichen Ruhigstellung 115

Biologische Veränderungen im Körperinnern 116

Neurochemische Prozesse 116

*Hormonelle Vorgänge, die die Stressverarbeitung
beeinflussen* 121

*Aktivitätsmuster von Hirnarealen, die mit depressiven
Verhaltensweisen einhergehen* 126

Depression als Rhythmusstörung. 130

Zusammenfassung 133

Anmerkungen 135

TEIL 5

DEPRESSION-INTEGRATIV GESEHEN	139
Das Zusammenspiel der Systeme	141
Die Organisation der Gefühle	145
Die paradoxe Beziehung von Trauer und Depression	150
Bindung bei Mensch und Tier	152
<i>Zum Verlauf des Trauerprozesses beim Menschen</i>	155
Depression als behindertes Trauern	158
<i>Depressionsähnliche körpersprachliche Ausdrucksmuster und biochemische Veränderungen bei traumatisierten Tieren</i>	159
<i>Ausdruck von Traurigkeit in der Mimik depressiver Menschen</i>	163
<i>Neurobiologische Hinweise auf eine veränderte Affektregulation bei depressiven Menschen</i>	165
<i>Die Nähe depressiver Störungen zum Primäraffekt der Traurigkeit in außereuropäischen Kulturen</i>	166
Verlusterlebnis und Depression ;	168
<i>Verlusthäufigkeit und Depression</i>	170
Biosoziale Voraussetzungen depressiver Reaktionsweisen	174
Die verlorene Sicherheit - biografische Einflüsse auf die Entwicklung einer Depression	184
Ein Sinnbild für Erstarrung und Entfremdung	189
Zusammenfassung	190
Anmerkungen	192

TEIL 6

DEPRESSIONSTHERAPIE AUS INTEGRATIVER SICHT	197
Die therapeutische Haltung	199
Der Zeitfaktor in der Therapie	203
Phasengerechte Unterstützung	205
<i>Therapeutisches Handeln bei schwerer depressiver</i>	
• <i>-Hemmung</i>	207

' <i>Sokratische Auseinandersetzung mit depressivem Denken im Sinne der kognitiven Psychotherapie</i>	211
<i>Interpersoneller Zugang zum Depressionsproblem</i>	213
<i>An der Person orientierte Psychotherapie im psychoanalytischen Sinne</i>	215 "
Persönlichkeitsorientierte Verarbeitungshilfen	220
<i>Der Wunsch nach Ausgrenzung depressiver Not</i>	220
<i>Das Bedürfnis zur Eingliederung der depressiven Seite</i>	222
<i>Die Depression als Station auf dem Lebensweg</i>	226
Resisterite Depressionen und ihre Therapie	233
Zusammenfassung	244
Anmerkungen	248
Verhaltensempfehlungen	250
Literatur	255