

Josef Giger-Bütler

# Depression ist keine Krankheit

Neue Wege, sich selbst zu befreien

**BELTZ**

# Inhaltsverzeichnis

- Einleitung 7
- 1 Depression ist keine Krankheit 25**  
Was depressiv zu sein bedeutet 25  
Mein Verständnis der Depression 31  
Depressive Menschen leiden, sie sind aber nicht krank 44
- 2 Was alles keine Depression ist 52**  
Verbitterung 54  
Trauer 65  
Burn-out 68
- 3 Irrtümer 73**  
Trauer, Angst und Langeweile 73  
Irrungen und Wirrungen um den Begriff Depression 78  
Falsche und beleidigende Bilder 87
- 4 Die depressiven Muster 98**  
Dem depressiven Menschen geht es nie um sich selbst 98  
Die depressiven Muster sind lebensbestimmend 102  
Zusammenfassung 109
- 5 Die Latenzdepression 111**  
Die Latenzdepression ist ein heimliches Leiden 112  
Der depressive Mensch und seine Angehörigen 122  
Besondere Äußerungsformen der latenten Depression 128

- 6 Von der latenten zur manifesten Depression 134**  
Wie es zu einer manifesten Depression kommen kann 135  
Das Leben in der Vormanifest- und in der Manifest-  
depression 139
- 7 Die Vormanifestdepression 145**  
Das Ende der Latenzdepression 147  
Die Sekundärsymptome 153  
Der Suizid 154  
Scham und sich schämen 156  
Die Bedeutung der Medikamente 159  
Fragen und Antworten 164
- 8 Die Depression als Entwicklungsgeschehen 168**  
Was zur latenten wie zur manifesten Depression gehört 169  
Die depressive Entwicklung 177  
Zusammenfassung 188  
Exkurs: Unterschiedliche Schweregrade der Depression 190
- 9 Der Ausstieg 192**  
Grundsätzliches zum Ausstieg 192  
Jetzt geht es um mich: Das Hauptthema 200  
Verschiedene Perspektiven 203  
Schlussfrage 212
- Bücher zum Thema Depression 214