

Ruediger Dahlke

unter Mitarbeit
von Margit Dahlke

Depression

Wege aus der dunklen
Nacht der Seele

GOLDMANN
ARKANA

1

4'£9.

Vorwort	15
Über den schwierigen Umgang mit der Depression —eine Einführung	18
Kunst und Mythos - eine Einstimmung in die Welt der Depression	23
Die poetische Bilderwelt der Melancholie.	23
Mit der Depression leben:	
das Beispiel Hermann Hesse.	45
Stationen eines Lebens im Schatten der Depression.	46
Von Hermann Hesse lernen - ein Resümee.	72
Depressive Künstler oder Kunst als Therapie.	76
Die Reise des Helden und ihre Stationen.	79
Der Ruf, die Berufung	81
Die Verweigerung.	83
Weitere Stationen der Heldenreise.	89
Die alte Heimat verlassen.	90

Der Weg der Prüfungen.	92
<i>Begegnung</i> mit der Göttin, mit Gott.	95
Moderne Heldenwege - ihre Chancen und Probleme.	97
Geschichte und Definition der Depression.	101
Zeitspezifische Einschätzungen und Moden.	101
Formen eines Krankheitsbildes.	110
Leichte und schwere Depressionen.	in
Der Mangel an Lebensenergie und an Verbundenheit mit dem Wesenskern.	116
Fehlende Resonanz.	122
Besetzung durch fremde Wesen oder Energien?	126
Seelisches Leid aus Sicht des Buddhismus.	131
Die »larwerte« Depression.	135
Die bipolare Störung:	
Manie im Wechsel mit Depression.	139
Wie erkenne ich, ob ich depressiv bin?	144
Über die Anwendung von Fragenkatalogen.	146
Fragen zur Selbsteinstufung.	147
Die Hintergründe der Depression.	150
Gesellschaftliche und soziale Ursachen.	150
Globalisierung und Konkurrenzkampf/.	151
Wirtschaftliche Depression.	152

Materielle Übersättigung.	155
Berufung) in der Krise.	161
Konflikte im Beziehungsleben.	164
Individualismus statt Individuation.	168
Der moderne Ego-Trip.	171
Enttäuschungen, Verdrossenheit, Sinnverlust.	177
Bequemlichkeit und fehlende Auseinandersetzung....	182
Die Verdrängung von Sterben und Tod und die Abschaffung der Trauer.	186
Die Vernachlässigung von Inhalt und Qualität.	195
Körperliche Ursachen und persönliche Lebensweise.	199
Stress.	199
Das depressive Gehirn.	207
Die Betonung der rechten Gehirnhälfte.	211
Veränderungen im Stresszustand.	217
Zusammenspiel und Rivalität von Fühl- und Denkhirn.	220
Die Aufgaben des emotionalen Gehirns.	223
Nervensystem und Polarität.	228
Flexibilität und Anpassung.	232
Traumata.	234
Verlust von Lebensinhalt und Lebenssinn.	237
Mangelnde Selbstverwirklichung.	242
Arbeitssucht.	247

Überlastung und Erschöpfung	248
Das Familiensystem	253
Mangelernährung und Umweltbelastung	256
Die seelische Basis der Depression.	259
Typeneinteilung nach den vier Elementen.	259
Typeneinteilung nach kosmischen Gesetzmäßigkeiten.	263
Revolution - um das Größere kreisen	263
Rotation - um sich selbst kreisen.	264
Die Schwerkraft- auf dem Boden bleiben.	265
Die Fliehkraft — die Welt erobern.	266
Typen der Depression.	267
Überwiegen der weiblichen Elemente und Kräfte.	267
Überwiegen der männlichen Elemente und Kräfte.	269
Die Symphonie der Kräfte.	271
Der depressiv strukturierte Mensch.	275
Seine Ausgangssituation.	275
Entwicklung als Problem.	280
Bildung der depressiven Charakterstruktur.	285
Prägung im Mutterleib und in der frühen Kindheit	286
Probleme in der Symbiosezeit	292
Lieblosigkeit, Versagung.	292
Verwöhnung, Überbehütung.	297

Angst, Schuldgefühle und Flucht in die Religiosität_____	305
- Positive Seiten der depressiven Struktur	308
Berufe/Jahr depressiv strukturierte Menschen-	310
 Depression im Spiegel der Urprinzipien	 311
In den Tiefen des Plutonischen - Wasser. >	311
Die Unterweltflüsse.	318
Saturn als Hüter der Schwelle - Erde.	321
Die zwölf Urprinzipien im Überblick.....	323
 Verschiedene Formen von Depression und ihre Ursachen ./i_____:	 330
Die Depressionen der Lebensalter und Lebensübergänge	 330
Kindheit	330
Pubertät	333
Heirat und Partnerschaft	338
Elternschaft	346
Wochenbettdepression.	346
Das Leere-Nest-Syndrom	350
Lebensmitte.	352
Abdanken oder der Pensionsschock	355
Alter.	357
Spirituelle Krisen.	359
Weibliche Hormone und der Umgang mit Aggression.	 362

Herbst-, Winter- oder saisonale Depression	364
Vorgeschobene Depression	367
Die Be-Deutung der Depression	369
Die Sprache der Symptome	371
Antriebslosigkeit	375
Schuldgefühle	379
Sinnlosigkeitsgefühle	384
Selbstmordgedanken	387
Ängste	393
Enttäuschung	405
Appetitlosigkeit	406
Schlaflosigkeit	409
Unruhe	412
Weitere Symptome	413
Bildhafte Zustandsbeschreibungen	415
Maskierung der Symptome	418
Therapiemöglichkeiten	420
Lösungen im Sumpf des Lebens	420
Erkundungen des Schattenreiches	423
Psychotherapeutische Ansätze	430
Schatten- oder Reinkarnationstherapie	430
Schulmedizinisch anerkannte Verfahren	435
Medikamentöse Therapie	437

Schulmedizinische Wege.	437
Die verschiedenen Psychopharmaka.	441
Was nicht oft genug wiederholt werden kann.	444
Zur Praxis der medikamentös-pharmakologischen Therapie.	445
Mittel aus der Natur.	447
Homöopathie.	449
Bachblüten.	450
Weitere Therapien der Schulmedizin.	452
Elektroschock.	452
Transkranielle Magnetstimulation.	452
Elektrische Nervenstimulation.	454
Alternative Ansätze, neue und altbewährte	
Heilungswege.	455
Das EMDR-Verfahren.	455
Geführte Meditationen und schamanische Reisen.	458
Zen-Meditation.	460
Stärkung des Basis-Chakras.	463
Ausdauertraining.	466
Ausgleich der Gehirnhälften.	467
Fließende Bewegungen.	471
Resonanz- oder Schwingtherapien.	474
Rhythmustherapien.	476
Stärkungsmajnahmen.	482
Kreative Therapien.	484
Lichttherapien.	487

Ernährungstherapie.	492
Omega-3-Fettsäuren. ^J	493
Tipps aus der Orthomolekular-Medizin.	496
Schokolade und andere Süßigkeiten.	497
Unterstützung der Leber.	498
Kohärenztraining für das Herz.	500
Kombinierte Idealthherapie.	506
Für die schwere Depression.	506
Für reaktive Depressionen.	508
Vorbeugung.	510
Über die Liebe als höchste Form der Resonanz, als Gegenpol zur Depression und als größtes Heilmittel.	513
Schattenreise ins Licht - eine Zusammenfassung.	520
Poetischer Ausklang.	529
Anhang.	532
Literatur.	532
Adressen.	536
Register. ^K	537