

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2. Das Erscheinungsbild</b>	<b>11</b>
<b>»Depression ist Traurigkeit«</b>	
Der Gefühlsverlust in der Depression	11
<b>»Depression ist Trägheit oder Faulheit«</b>	
Die Aktionshemmung in der Depression	22
<b>»Depressive Menschen sind selbstbezogen und destruktiv«</b>	
Das negative Denken in der Depression	28
<b>3. Die Verbreitung</b>	<b>33</b>
<b>»Depression ist eine Wohlstands- und Modekrankheit«</b>	
Zur Häufigkeit von Depressionen in verschiedenen Schichten und Kulturen	33
<b>»Depression ist eine Frauenkrankheit«</b>	
Zur Geschlechtsverteilung von Depressionen	38
<b>»Depression ist ein Zeichen von Charakterschwäche«</b>	
Zur Persönlichkeit depressiver Menschen	46
<b>4. Der Verlauf</b>	<b>49</b>
<b>»Einmal depressiv – immer depressiv«</b>	
Zum Verlauf depressiver Erkrankungen	49
<b>»Depressionen zerstören zwischenmenschliche Beziehungen«</b>	
Wie depressive Menschen sich anderen gegenüber	53

<b>»Depressionen sind tödlich«</b>	
Depressionen als Krankheiten zum Tode und zum Leben	58
<b>5. Die Ursachen</b>	<b>65</b>
<b>»Depressionen werden vererbt«</b>	
Der genetische Einfluss auf das Entstehen von Depressionen	65
<b>»Depression ist nur eine Krankheit des Gehirns«</b>	
Die Rolle des zentralen Nervensystems	70
<b>»Depressionen sind rein seelisch bedingt«</b>	
Zur Psychodynamik depressiven Leidens	76
<b>»Depressionen werden durch die Gesellschaft verursacht«</b>	
Zur gesellschaftlichen und kulturellen Dynamik der Depression	86
<b>6. Therapie und Prophylaxe</b>	<b>95</b>
<b>»Jeder depressive Mensch braucht Medikamente«</b>	
Ergebnisse der Therapieforschung	95
<b>»Psychotherapien dauern ewig«</b>	
Die verschiedenen Psychotherapieformen und ihre Wirkung	107
<b>»Depressionen sind vermeidbar«</b>	
Was kann man prophylaktisch tun?	113
<b>7. Die Sinndimension</b>	<b>119</b>
<b>»Depressives Leiden ist sinnlos«</b>	
Die Sinnfrage bei Depression und Burnout	119
<b>Anhang</b>	<b>127</b>
<b>Ausgewählte Literatur</b>	127