



GOLDMANN
ARKANA

Ruediger Dahlke

unter Mitarbeit
von Margit Dahlke

Depression

Wege aus der dunklen
Nacht der Seele



GOLDMANN
ARKANA



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier Munken Premium
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

© 2006 Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Christine Stecher

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN-10: 3-442-33749-6

ISBN-13: 978-3-442-33749-1

www.goldmann-verlag.de

Dank

Für Anregungen und Korrekturen danke ich den Mitarbeitern des Heil-Kunde-Zentrums Christa Maleri, Anja Schönfuß, Hildegunde Kirkovics, Freda Jeske, Josef Hien und Gerald Miesera.

Für ihre Beiträge und Anregungen danke ich Dorothea Neumayr und Robert Stargalla, für ihre persönlichen Berichte Herrn Muntaner-Ribas, Bruce Werber und Gerti Stepan.

Christine Stecher, die als »meine« Lektorin zu einem nicht mehr wegzudenkenden »Ordnungsfaktor« in meinen Büchern geworden ist, danke ich dafür und dass sie mir ein tieferes Einlassen auf den Wirrwarr der neuen deutschen Rechtschreibung erspart.

Gerhard Riemann, dem langjährigen Freund und Begleiter durch die Bücherwelt, danke ich nicht nur für den letzten entscheidenden Impuls zu diesem Buch, sondern auch für wesentliche Anregungen.

Sabine und Dominique gilt mein Dank für den äußeren Rahmen zum Schreiben.

Vera danke ich für die Atmosphäre liebevoller Achtsamkeit, die mir erlaubte, der Depression so nahe zu kommen, wie ich das eben vermag, und die intensive und schöne Zeit auf Bali, in der das Buch Gestalt annahm.

Inhalt

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

<i>Der Weg der Prüfungen</i>	92
<i>Begegnung mit der Göttin, mit Gott</i>	95
Moderne Heldenwege – ihre Chancen und Probleme	97
Geschichte und Definition der Depression	101
Zeitspezifische Einschätzungen und Moden	101
Formen eines Krankheitsbildes	110
<i>Leichte und schwere Depressionen</i>	111
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
<i>Die »larvierte« Depression</i>	135
<i>Die bipolare Störung:</i> <i>Manie im Wechsel mit Depression</i>	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
Beruf(ung) 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
<i>Revolution – um das Größere kreisen</i>	263
<i>Rotation – um sich selbst kreisen</i>	264
<i>Die Schwerkraft – auf dem Boden bleiben</i>	265
<i>Die Fliehkraft – die Welt erobern</i>	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

<i>Angst, Schuldgefühle und Flucht in die Religiosität</i>	305
Positive Seiten der depressiven Struktur	308
<i>Berufe für depressiv strukturierte Menschen</i>	310
Depression im Spiegel der Urprinzipien	311
In den Tiefen des Plutonischen – Wasser	311
<i>Die Unterweltflüsse</i>	318
Saturn als Hüter der Schwelle – Erde	321
Die zwölf Urprinzipien im Überblick	323
Verschiedene Formen von Depression und ihre Ursachen	330
Die Depressionen der Lebensalter und Lebensübergänge	330
<i>Kindheit</i>	330
<i>Pubertät</i>	333
<i>Heirat und Partnerschaft</i>	338
<i>Elternschaft</i>	346
<i>Wochenbettdepression</i>	346
<i>Das Leere-Nest-Syndrom</i>	350
<i>Lebensmitte</i>	352
<i>Abdanken oder der Pensionsschock</i>	355
<i>Alter</i>	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
Stärkungsmaßnahmen	482
Kreative Therapien	484
Lichttherapien	487

Ernährungstherapie	492
Omega-3-Fettsäuren	493
Tipps aus der Orthomolekular-Medizin	496
Schokolade und andere Süßigkeiten	497
Unterstützung der Leber	498
Kohärenztraining für das Herz	500
Kombinierte Idealtherapie	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	537

Vorwort

Anfangs wollt ich fast verzagen,
Und ich glaubt, ich trüg es nie;
Und ich hab es doch getragen,
Aber frag mich nur nicht, wie?

Heinrich Heine

Eine Antwort und Ergänzung finden wir bei Khalil Gibran in seinem Buch *Der Wanderer*:

Eine Auster sprach zu ihrer Nachbarin: »Ich trage großen Schmerz in mir. Schwer ist er und rund, und ich habe große Not.«

Die andere Auster antwortete mit überheblicher Selbstzufriedenheit: »Gelobt sei der Himmel und das Meer, denn ich habe keine Schmerzen. Es geht mir gut, innen und außen.«

In diesem Augenblick kam ein Krebs vorbei und hörte die beiden Austern. Darauf sagte er zu derjenigen, die innen wie außen unversehrt war: »Ja, dir geht es wohl gut; doch der Schmerz, den deine Nachbarin in sich trägt, ist eine Perle von hinreißender Schönheit.«

»Über Depression zu schreiben schmerzt, macht traurig, vereinsamt und belastet«, meint Andrew Solomon, der – selbst depressiv – ein sehr ausführliches und beeindruckendes Buch

über Depression geschrieben hat.* Vielleicht habe ich mich deshalb lange gewehrt, dieses Buch anzugehen. Andererseits gab es viele Hinweise, dass das Thema in unserer Zeit immer stärker in den Vordergrund drängt. Außerdem liegen so viele Chancen in der Depression, wenn man sie durchlebt und sich die Möglichkeit zugesteht, an dieser Nachtmahrfahrt der Seele zu wachsen. Aus der Psychotherapie kenne ich viele Mut machende Erfahrungen, vermittelt von Patienten, die nach dem Erlebnis der dunklen Reise nicht nur wieder auftauchten und in ihr vorheriges Leben zurückkehrten, sondern deutlich gereifter und glücklicher waren. Und es wäre so notwendig, dass solches Weiterkommen häufiger gelingt, denn das Thema eilt heute wie eine mächtige Welle auf uns zu.

Ich habe dieses Buch dann doch sehr gern geschrieben, weil es auch in eine Zeit fiel, die für mich ebenfalls durch eine Reise geprägt war – durch das besondere Land einer besonderen Fastenzeit, die mich in Erfahrungsbereiche führte, die ich nicht kannte und die große Nähe zu den Themen der Depression mit sich brachten. Zurückgekehrt kann ich sagen – ohne forschend, mitfühlend und schreibend selbst depressiv zu werden –, dass ich froh bin, durch den Reichtum beschenkt worden zu sein, der in den Tiefen der Depression verborgen liegt und der von so vielen großen Künstlern in deren Depression und Melancholie zu Tage gefördert wurde. Somit ist dieses Buch, zusammen mit der CD gleichen Titels, auch ein homöopathischer Versuch, mittels aus Depression und Melancholie inspirierter Kunst der Depression gerecht und hoffentlich sogar *Herr zu werden*. Damit ist gemeint, die Depression

* Andrew Solomon: *Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression*. S. Fischer, Frankfurt am Main, 5. Aufl. 2002.

als notwendige Etappe des Lebensweges zu begreifen, deren Sinn darin liegt, wieder mit dem Leben fließen zu lernen – und das auf einem ganz neuen Niveau.

Für mich selbst kann ich sagen, dass das Vertiefen in die Kunst des Depressiven und der großen Depressiven sowie das damit verbundene Schreiben eine im wahrsten Sinne des Wortes wunder-volle Zeit war. Ich würde mir und meinen Leserinnen und Lesern wünschen, dass dies in irgendeiner Weise für sie spürbar wird. Und warum sollte Kunst uns nicht auch durch Depressionen hindurchhelfen? Schließlich hat sie so vielen Künstlern in ihrem Kampf mit den eigenen Depressionen im wahrsten Sinne des Wortes das Leben erhalten und lebenswert gemacht und uns – sozusagen als Abfallprodukte – zeitlose Kunstwerke beschert.

Seminyak auf Bali, Januar 2006

Ruediger Dahlke

Über den schwierigen Umgang mit der Depression – eine Einführung

Die Zahl der an Depressionen Erkrankten steigt seit den letzten Jahrzehnten gewaltig an, und diese Entwicklung wird immer mehr zu einer Bedrohung. Obwohl es sich bei der Depression sicher um das qualvollste aller Krankheitsbilder und um eine potenziell tödliche Volkskrankheit handelt, wird sie noch immer weitgehend tabuisiert. Zum einen geschieht es wohl, weil die Erkrankung in den Bereich der Psychiatrie fällt, mit dem die meisten Menschen noch weniger zu tun haben wollen als mit dem Rest der Medizin. Zum anderen mag es sein, weil die Depression sehr stark mit uns, unserer Kultur und den ihr innewohnenden Problemen verbunden ist. So kommt es, dass in Deutschland die Hausärzte gerade einmal jeden hundertsten psychisch angeschlagenen Patienten zum Psychiater überweisen. Jede zweite Depression bleibt (ärztlicherseits) unerkannt.

Das Elend geht aber weiter, wenn der Patient zum Psychiater – oder oft zum Neurologen, der mit der Materie eigentlich gar nichts zu tun hat – in die Sprechstunde kommt. Beide zögern dann viel zu oft, den Patienten in eine Klinik einzuweisen. Entgegen all den Vorurteilen und Ängsten vor der Psychiatrie gibt es aber Betroffene, die verzweifelt bemüht sind, in eine Klinik aufgenommen zu werden, und dies einfach

nicht schaffen, weil sie von dem behandelnden Arzt nicht ein-
gewiesen werden und eine Selbsteinweisung jedenfalls in
Deutschland nicht möglich ist.

Heute gibt es über die Verbreitung von Depressionen un-
terschiedliche Angaben, deren einzige Gemeinsamkeit ist,
dass die Zahlen immer erschreckend hoch sind. Der Weltge-
sundheitsorganisation (WHO) zufolge erlebt jede fünfte Frau
und jeder zehnte Mann im Leben mindestens einen depressi-
ven Schub. Demnach macht die Depression heute in den In-
dustriationen den zweitgrößten Anteil an der Krankheits-
last aus. In den armen Dritte-Welt-Ländern steht sie schon an
vierter Stelle. Von allen Krankheitsbildern verursachen De-
pressionen mit Abstand die höchsten Kosten.

Laut Forsa-Umfrage antwortet in Deutschland jeder Zwei-
te auf die Frage: »Haben Sie oder ein Mitglied Ihrer Familie
schon einmal an Depressionen gelitten?« mit einem Ja. Von
den Befragten haben 20 Prozent selbst schon daran gelitten,
knapp 30 Prozent die Erkrankung in der Familie miterlebt.

Bei 15 Prozent der Betroffenen wird aus dem Depressions-
schub ein chronisches Leiden, wobei die Dunkelziffer natur-
gemäß enorm hoch ist. Auch ist gar nicht sicher, ob die ge-
schlechtsspezifische Häufung unter Frauen, die vielfach an-
gegeben wird, wirklich existiert. Männer neigen wohl einfach
dazu, ihre Depression zu überspielen, indem sie in Arbeit,
Sport oder Konsum flüchten und sie gar nicht erst diagnosti-
zieren lassen.

»Wir stehen vor einer epidemischen Ausbreitung der de-
pressiven Erkrankungen«, sagt der Psychologieprofessor und
Depressionsforscher Hans-Ulrich Wittchen (Universität
Dresden und Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München).

Dafür spricht auch, dass unter den 19 Millionen chronisch depressiven Amerikanern schon zwei Millionen Kinder sind. Dort ist das durchschnittliche Erkrankungsalter in einer einzigen Generation um zehn Jahre auf sechsundzwanzig gesunken.

In Deutschland ist die Zahl der betroffenen Zwanzigjährigen in den letzten zehn Jahren um ein Drittel gestiegen. Auch hierzulande sind Kinder zunehmend und in erschreckendem Ausmaß betroffen, darunter sogar schon Dreijährige. Und neuerdings zeigt sich, dass auch hinter Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsmangel und Konzentrationsstörungen sowie hinter Essstörungen und anderen Verhaltensauffälligkeiten Depressionen stecken können.

Die meisten Experten stimmen darin überein, dass vor allem die erklärbaren Depressionen zunehmen und nicht diejenigen, die man früher »endogen« nannte. Laut Depressionsforscher Wittchen sind es vor allem so genannte sekundäre oder »co-morbide« Depressionen, die vermehrt auftreten, also solche, die sich an andere Krankheitsbilder wie Angst, Schlafstörungen, Alkoholismus, Zwänge oder chronische Schmerzen gleichsam anhängen. Deren Anteil gibt er mit inzwischen 70 Prozent an.

Die Verschreibungspraxis von Antidepressiva kann die Zunahme ebenfalls veranschaulichen. Allein zwischen 1993 und 2002 haben sich die Verordnungen – so das Magazin Stern-Magazin *Gesund leben: Volkskrankheit Depression* – in Deutschland mehr als verdoppelt. Allerdings ist hierbei zu bedenken, dass Mittel wie Prozac (deutscher Name: Fluctin) als Glückspillen zu Modedrogen geworden sind. Es gehört zur Gruppe der Antidepressiva und ist ein so genannter Sero-

toninwiederaufnahme-Hemmer (SSRI = Selective Serotonin Reuptake Inhibitors), der dafür sorgt, dass dem Körper mehr von seinem eigenen Botenstoff Serotonin über längere Zeiträume zur Verfügung steht. Serotonin sorgt bei der üblichen Dosierung für eine Art Schirm, der sich sanft über das Großhirn legt und alle negativen Emotionen ziemlich verlässlich abpuffert. Da bisher kaum spürbare Nebenwirkungen bekannt sind, außer dem Verdacht auf gehäufte Selbstmorde, ist es bereits eine Lifestyle-Droge geworden – das Mittel der Wahl zur Stimmungsaufhellung einer satten, aber zunehmend frustrierten Bürgerwelt. Damit wird es zum Pendant von MDMA oder Ecstasy, eines Amphetamins, das ebenfalls die Serotoninmenge im Gehirn erhöht und Jugendlichen zu einem ganz ähnlichen, wenn auch in diesem Fall streng verbotenen Zweck dient.

An dieser Tendenz, bei jeder Gelegenheit gleich etwas gegen schlechte Stimmung und üble Laune einzunehmen, mag es obendrein liegen, dass Depressionen noch immer in der öffentlichen Meinung verharmlost werden. Wer locker mit seiner Depression kokettiert, davon redet, dass er seine »Depri« habe oder »total depressiv drauf« sei, spricht einfach nicht vom selben Leiden wie jener Mensch, der in einer namen- und beispiellosen Traurigkeit, Verzweiflung und Gefühllosigkeit versinkt. Ein betroffener Wissenschaftler formulierte es nach seiner überstandenen eigenen Depression einmal so: »Traurigkeit verhält sich zu Depression etwa so wie normales Zellwachstum zu dem von Krebs.«

Bei einer Überprüfung des Vorlebens von Selbstmordopfern stellte sich heraus, dass der überwiegende Teil von ihnen durch Depressionen zu diesem Schritt getrieben wurde. Etwa

12 000 Menschen bringen sich pro Jahr in Deutschland um, und der größte Teil davon dürfte depressiv gewesen sein. Studien ergaben, dass hinter 90 Prozent der Suizide psychiatrische Erkrankungen stehen. Insofern ist Depression auf alle Fälle ein lebensbedrohliches Krankheitsbild. Bei den unter 40-Jährigen ist sie, je nach Statistik, die häufigste oder zweithäufigste Todesursache – in Konkurrenz nur mit den Verkehrsunfällen. Bei den unter 25-Jährigen ist Suizid dem Magazin *Der Spiegel* zufolge schon heute die unbestritten häufigste Todesursache. Aber noch zehn Mal mehr Menschen versuchen, sich umzubringen, und scheitern oft erst, nachdem sie sich schon bleibende Schäden zugefügt haben.

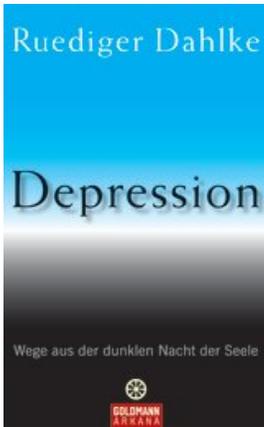
Im Alter sind Depressionen die mit Abstand häufigste psychische Störung, und nicht selten verbergen sie sich sogar hinter Diagnosen wie Altersdemenz. Der bereits zitierte Autor Solomon geht davon aus, dass die Depression weltweit mit Abstand das gefährlichste, teuerste und tödlichste Krankheitsbild ist.

Kunst und Mythos – eine Einstimmung in die Welt der Depression

Die poetische Bilderwelt der Melancholie

Tatsache ist, dass viele Künstler der Vergangenheit und Gegenwart mehr oder weniger schwer depressiv waren und sind. Wir verdanken ihnen aber nicht nur wunderbare Kunstwerke, sondern auch die eindrucksvollsten Beschreibungen des Krankheitsbildes selbst. Wie aktuell das Thema ist, mag die Tatsache beleuchten, dass die Ausstellung *Melancholie – Genie und Wahnsinn in der Kunst* im Jahr 2005 in Paris mehr als 300 000 Besucher anlockte, bevor sie nach Berlin umzog. Dort wurde sie von Beginn an als herausragendes Kulturereignis gefeiert und bekam hymnische Kritiken. Sie zeige die Schönheit, die in der Schwermut verborgen liege, schreibt die Kunstkritikern Eva Karcher in der Zeitschrift *Vogue Kultur*, und weiter: »Dieses qualvolle zwiespältige Bewusstsein menschlicher Endlichkeit und die letztlich vergeblichen Versuche, ihm zu entkommen, rücken die Melancholie ins Zentrum aller Kreativität.«

Wäre es möglich, in dieses Buch Illustrationen aufzunehmen, würde ich aus dem Vollen schöpfen können. Zum Thema Depression in der darstellenden Kunst wäre an erster Stelle wohl Dürers Bild *Melancholia* aus dem Jahr 1514 zu nennen,



Ruediger Dahlke

Depression

Wege aus der dunklen Nacht der Seele

eBook

ISBN: 978-3-641-03702-4

Arkana

Erscheinungstermin: November 2009

Das Furchtbare fruchtbar machen

Schätzungsweise ein Drittel aller Deutschen kennt Phasen depressiver Verstimmung. Doch was können wir tun, wenn sich der Zustand des „Niedergedrückt-Seins“ zur „dunklen Nacht der Seele“ entwickelt? Was tun, wenn Betroffene nicht mehr aufstehen wollen, wenn Angst sich in Beklemmungsgefühle, dumpfe Schmerzen und totale Kraftlosigkeit verwandelt, die daran hindert, den Alltag zu bewältigen?

Der bekannte Arzt und Therapeut untersucht die Psychodynamik der Depression. Sie gehorcht letztendlich dem einfachen Muster einer Diskrepanz zwischen den eigenen Erwartungen und der subjektiven Realität. Dies kann eine Ehe sein, die zu Bruch geht, ein Schuldenberg oder der Verlust der beruflichen Perspektive. Neben diesen individuellen Themen spricht der Autor aber auch kollektive Faktoren an: die Hektik der heutigen Zeit, den Innovationsdruck, die Komplexität des modernen Lebens, das Auseinanderbrechen von Sozialstrukturen und die „Ver-Single-ung“ unserer Gesellschaft.

Dahlke zeigt, wie wir unsere unbewussten Wünsche und Vorstellungen aus dem Schatten befreien und alte Muster loslassen können. Praktische Übungen helfen, die blockierte Lebensenergie freizusetzen, Boden unter die Füße zu bekommen und das Leben wieder aktiv zu gestalten. Ein wichtiges, lebensrettendes Buch zu einem verschwiegenen Thema unserer Zeit.

Großer „Selbsthilfe“-Bedarf. Millionen leiden im deutschsprachigen Raum an Depressionen. Frauen sind doppelt so oft betroffen wie Männer.