

PETER DOLD

System Depression

Ganzheitliche Therapie:
Bewegung, Ernährung,
Stärkung des Familiensystems

Klett-Cotta

Inhalt

Vorwort (Andrea Bertram)	7
1 Einführung	9
1.1 Depressive und erschöpfte Systeme	9
1.2 Zwei Modelle für die systemische Betrachtung der Depression	13
2 Depression und Gehirn	21
2.1 Antriebs- und Botenstoffe und ihre Auswirkungen	26
2.2 Hirnblockaden – Beziehungsblockaden	34
3 Depression und Ernährung	37
3.1 Das Wissen des Mittelalters – Hildegard von Bingen	38
3.2 Ernährungsempfehlungen	47
4 Depression und Familiensystem	51
4.1 Körperbezogene Arbeit mit Familien zu Therapiebeginn	52
4.2 Körper bewegen Gefühle: Bewegung mit der ganzen Familie	56
4.2.1 Gehübungen in einer Paartherapie	60
4.2.2 Einfache Bewegungsübungen mit einer Familie	63
4.2.3 Vertiefende Formen von Übungen	69
4.3 Beziehungsdynamik, Kommunikation und Körpererfahrung	77
4.4 Partnerwahl und Herkunftsfamilie	81

5	Kinder in depressiven Familien	91
5.1	Wenn Reiz-Reaktions-Muster verkümmern	93
5.2	Von linearer zu systemischer Einschätzung bei depressiven Kleinkindern	97
5.3	Eine traurige Suche nach Liebe und Zuwendung	100
5.4	»Absterben« und Neuorganisation	107
5.5	Wut oder Rückzug: auffällig oder angepasst	110
6	Komplexe systemische Aspekte zur Therapie von Depressionen: Generationenübergreifende Übertragungsmuster	113
7	Therapie und Beratung in Aktion: Depressive Systeme öffnen	121
7.1	Der Umgang mit rigiden Kommunikationsmustern bei einem depressiven Paar	121
7.2	Der depressive Indexpatient zunächst ohne sein System ..	136
	Schlussgedanken	191
	Nachwort (Hans Burgherr)	193
	Literatur	195