

# Inhalt

Einleitendes zur 3. Auflage	7
Statt eines Vorwortes	17
Die Depression, das Buch und der Leser	23
Depression, Aggression und das menschliche Gemüt	31
Die körperlich-seelische Ebene der Depression	47
Die leibliche Therapie	61
Licht und Wärme als therapeutische Elemente	77
Die seelische Therapie	85
Der psychotherapeutische Weg	91
Die geistige Seite der Depression	111
Die dunkle Nacht der Seele	129
Die Heilung der Seele durch den Geist	141
Erinnern, Vergessen und Verzeihen	153
Die Depression im Spiegel der seelischen Not der Gegenwart	171
Die «fruchtbare Resignation» – die Krise in der Mitte des Lebens	181
Statt eines Nachwortes	187
Anmerkungen	199