

Ursula Nuber

Wer bin ich ohne dich?

Warum Frauen depressiv werden – und wie sie zu sich selbst finden

2012, gebunden mit Schutzumschlag, ca. 240 Seiten

D 19,99 € / A 20,60 € / CH 28,90 Fr.*

ISBN 978-3-593-39555-5

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 16. August 2012

Auch als E-Book erhältlich.

Frauen erkranken weltweit doppelt so häufig an Depression wie Männer. In Deutschland sind derzeit 5 Millionen Frauen und 2,8 Millionen Männer betroffen. Am häufigsten erkranken Frauen zwischen 30 und 50 Jahren – starke Frauen, die Familie und Beruf erfolgreich managen. Die renommierte Psychologin Ursula Nuber erklärt in ihrem neuen Buch erstmals, welche sozialen Faktoren dafür verantwortlich sind.

Das Bedrohliche der Krankheit Depression ist heute allgemein anerkannt. Angesichts steigender Diagnosen haben die Forschungsbemühungen zugenommen und die Wissenschaft hat wichtige Auslöser wie moderne Lebensbedingungen oder traumatische Kindheitserfahrungen identifizieren können. Umso erstaunlicher, dass es noch keine befriedigende Erklärung für das um so viel höhere Depressionsrisiko der weiblichen Bevölkerung gibt. Immer noch wird auf die Anfälligkeit der weiblichen Biologie und Psychologie verwiesen, doch als Beleg für die hohe Erkrankungsrate von Frauen reichen Hormone und Gene allein nicht aus. Zudem ist das Thema weibliche Depression durch den aktuellen Medienhype um den Burnout, der als glamouröse Krankheit prominenter und erfolgreicher Leistungsträger dargestellt wird, noch mehr in den Hintergrund geraten.

Ursula Nuber rückt in ihrem Buch die weibliche Depression in den Mittelpunkt und geht anhand einer spezifischen, auf weibliches Leben und Erleben zugeschnittenen Betrachtungsweise den genuin sozialen Ursachen auf den Grund. Nuber zeigt erstens, dass eine wesentliche Ursache die Stressbelastung von Frauen ist, die sich erheblich von männlichem Stress unterscheidet: Frauen sind besonderen Stressoren und Mehrfachbelastungen ausgesetzt, die in einem Männerleben nicht so häufig oder gar nicht vorkommen. Zweitens ist die weibliche Depression eine Beziehungsstörung: Frauen haben eine höhere Beziehungsbedürftigkeit als Männer. Fehlt es Frauen an Beziehungen, die ihrem Bedürfnis nach emotionaler Nähe und Verbundenheit entsprechen, dann kann dieses Gefühl der Abhängigkeit und der damit verbundene Selbstverlust eine Depression auslösen.

Die Autorin zeigt, dass sich das Muster Chronischer Stress + Beziehungsenttäuschung = Depression bei vielen betroffenen Frauen findet. Ihr Buch eröffnet eine neue Perspektive auf die weibliche Depression und beschreibt Strategien, mit denen Frauen wieder zu sich selbst finden können.

Die Autorin

Ursula Nuber ist Diplompsychologin und seit 1996 stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift Psychologie Heute. Sie arbeitet als Psychotherapeutin und Paarberaterin in der Nähe von Heidelberg und ist Autorin zahlreicher psychologischer Sachbücher mit einer Gesamtauflage von über 300 000 Exemplaren.

Kontakt: Heike Kronenberg, 069-976516-25, kronenberg@campus.de