

Inhalt

Die Legende vom Kolibri.....	11
Mit anderen Augen.....	13
Die ohne Liebe sind – Einführung.....	17
1 Schaffung eines Bewusstseins für das „Trauma der Liebe“	27
1.1 Traumata – die tiefen Wunden vieler Menschen	30
1.2 Die Biologie des Traumas.....	37
1.3 Neue Erkenntnisse der Epigenetik	40
1.4 Vorgeburtliche Traumata	43
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Die Drohung des Vaters</i>	45
1.5 Was sind das für Mütter und Väter, die ihre Kinder traumatisieren?	46
Die Geschichte vom Muttervogel, der nicht landen konnte.....	47
1.6 Sichere Bindung	49
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Das abgelehnte Gummikind</i>	51
1.7 Unsichere Bindung → Bindungstrauma	53
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Wenn Wünsche in Erfüllung gehen</i>	57
1.8 Gewalterfahrungen	59
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Die zwei Seiten des neuen Papas</i>	61
1.9 Sexuelle Gewalt	63

<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Aufgerissen bis zum Bauchnabel</i>	73
1.10 Kollektive Traumata	76
1.11 Kriegstraumata	78
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Die Schrecken des Krieges in der Seele</i>	80
1.12 Holocaust.....	81
<i>Blitzlicht aus meinem Leben:</i>	
<i>„Du kannst jederzeit abgeholt werden!“</i>	82
1.13 Vergewaltigungen im Krieg	83
1.14 Der Umgang mit Kindern im Dritten Reich	85
1.15 Generationsübergreifende Traumata	87
2 Der Einfluss traumatischer Erfahrungen auf elementare	
Entwicklungen.....	91
Aufbau des Gehirns	91
2.1 Entwicklungsstörungen des Gehirns	94
2.2 Der Einfluss auf das Nervensystem	102
2.3 Der Einfluss auf das Selbstwerterleben.....	107
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>So lernt man sich selbst hassen!</i>	110
2.4 Glaubenssätze und Überzeugungen	112
3 Traumafolgen für die Betroffenen.....	115
3.1 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).....	119
3.2 Vielschichtige Spaltungsprozesse	121
Dissoziation – das geistige Wegtreten	122
Aufspaltung der Persönlichkeit in zwei konträre	
Teile	122

Abspaltung traumatischer Inhalte – unterschiedliche „Ich-Zustände“	126
Dissoziative Identitätsstörung	129
Dissoziative Amnesie	131
3.3 Der Feind in der Seele.....	134
3.4 Aggressionen.....	138
3.5 Projektionen.....	142
3.6 Depressionen.....	145
3.7 Psychiatrische Krankheiten.....	147
3.8 Persönlichkeitsstörungen.....	150
3.9 Borderline-Persönlichkeitsstörung.....	155
3.10 Körperliche Krankheit	160
3.11 Suchtkrankheit.....	165
<i>Blitzlicht aus meiner Jugendzeit:</i>	
<i>Drogen verleihen Flügel</i>	167
3.12 Selbstmord	169
3.13 Partnerwahl ist keine Partner-Wahl	171
<i>Blitzlicht aus meinem späteren Leben:</i>	
<i>„Komm mir nur nicht zu nahe!“</i>	174
3.14 Gewalt in Partnerschaften – die feministische Erklärung	176
3.15 Häusliche Gewalt, die sich gegen Männer richtet.....	180
3.16 Gewalt in Partnerschaften – die psychologische Erklärung	187
<i>Blitzlicht aus meinem Leben:</i>	
<i>Wir küssten und beschimpften uns</i>	193
3.17 Der Gewaltkreislauf in Misshandlungsbeziehungen.....	196
3.18 Exkurs: Handlungsfreiheit?	202

4 Traumafolgen für die Gesellschaft	205
4.1 Fühllose Menschen – Straftäter, Straftäterinnen und „Schwerverbrecher“	208
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Wenn der Olle uff Tour jeht!</i>	214
4.2 Tötungstaten – ohne Erinnerung und ohne Erklärung ...	216
4.3 Sexualstraftäter und Sexualstraftäterinnen – was sind das für „verabscheuungswürdige Menschen“?	220
<i>Blitzlicht aus meiner Kindheit:</i>	
<i>Die Finger kamen in der Nacht</i>	224
4.4 Pädophilie als Folge traumatischer Erfahrungen	227
4.5 Amoklauf	229
5 Vincent van Gogh – das traumatisierte Genie	233
6 „Ja, und nun?“	253
6.1 Wozu all dieses Leid?	254
<i>Blitzlicht aus meinem späteren Leben:</i>	
<i>Lebenslanges Leid</i>	256
6.2 Trauma-Heilung	258
<i>Blitzlicht aus meinem späteren Leben:</i>	
<i>Die jahrzehntelange Suche nach Heilung</i>	263
6.3 Zeit für ein neues Denken	266
6.4 Prävention	271
6.5 Wünschenswerte politische Maßnahmen	276
6.6 Ausklang und Aufruf	281
Literatur	283