

INHALT

| | |
|--------------------------|----|
| VORWORT | 15 |
| DANKBARKEIT | 19 |
| EINLEITUNG | 20 |

TEIL 1

SOMATIK UND DAS GESELLSCHAFTLICHE UMFELD

| | |
|--|----|
| 1. SOMATIK – EINE RADIKAL ANDERE VORSTELLUNG VON UNS SELBST | 39 |
| Was ist Somatik? | 40 |
| Was macht Somatik zu Somatik? | 45 |
| Somatisches Bewusstsein..... | 46 |
| Somatisches Öffnen..... | 49 |
| Somatische Praktiken | 54 |
| Sozialer Kontext | 59 |
| Geist und Landschaft..... | 59 |
| Verkörperte Transformation..... | 61 |
| Soma | 63 |
| Der objektifizierte Körper | 67 |
| Das Feld der Somatik. | 74 |
| 2. PRÄGENDE EBENEN, EBENEN DES WANDEL..... | 78 |
| Macht-über: Schädliche Systeme | 88 |
| Macht-über und Traumaarbeit..... | 90 |
| Besser verstehen | 95 |

TEIL 2

TRAUMA UND DISKRIMINIERUNG

| | |
|--|-----|
| 3. INDIVIDUELLES UND SYSTEMISCHES TRAUMA: | |
| EINE SOMATISCHE PERSPEKTIVE | 110 |
| Systemisches Trauma | 118 |
| Systemisches Leugnen und Reparationen | 124 |
| Individuelles mit systemischem Trauma verbinden | 125 |
| Was bedeutet das für soziale und ökologische Bewegungen? | 129 |
| Was bedeutet das für medizinisch und therapeutisch tätige Menschen? | 131 |
| Zum Abschluss | 131 |
| 4. DER EINFLUSS VON TRAUMA UND DISKRIMINIERUNG..... | 139 |
| Kluge Schutzmechanismen: Wie wir uns reflexhaft an Trauma anpassen | 140 |
| Kämpfen, Fliehen, Erstarren, Besänftigen und Dissoziieren | 143 |
| Überlebensstrategien kombinieren | 175 |
| Was passiert, wenn unsere Überlebensmechanismen tun können, wozu sie da sind?..... | 177 |
| Die Kraft der Harmonie und der Transformation | 178 |
| 5. SICHERHEIT, ZUGEHÖRIGKEIT UND WÜRDE..... | 187 |
| Sicherheit | 189 |
| Zugehörigkeit | 196 |
| Würde | 202 |
| Sicherheit, Zugehörigkeit und Würde wieder verbinden | 205 |

TEIL 3

TRANSFORMIEREN: ICH, DU UND WIR

| | |
|--|-----|
| 6. DER KREIS DER TRANSFORMATION – EIN ÜBERBLICK | 215 |
| Wie wir jetzt geprägt sind und wie wir geprägt sein werden..... | 218 |
| | |
| 7. DIE ERSTE PHASE DES KREISES – ZUKUNFTSWÜNSCHE UND SEHNSÜCHTE | 224 |
| Deklarationen und Versprechen..... | 226 |
| Woher stammen unsere Sehnsüchte?..... | 243 |
| Transformation pragmatisch gestalten | 249 |
| Zum Abschluss | 255 |
| | |
| 8. DIE ZWEITE PHASE DES KREISES – TEIL 1: RESILIENZ VERKÖPERN..... | 260 |
| Wir sind von Geburt an resilient | 261 |
| Resilienz und Aktivismus für soziale Gerechtigkeit..... | 274 |
| Forschung zu Resilienz | 275 |
| Resilienz und Überlebensmechanismen | 281 |
| | |
| 9. DIE ZWEITE PHASE DES KREISES – TEIL 2: SICHERHEIT REGENERIEREN | 290 |
| Verkörperte Praktiken: Grenzen, Einwilligung, neue Möglichkeiten | 293 |
| Sich auf das beschützende Geprägtsein einlassen und es wertschätzen..... | 308 |
| Einlassen..... | 312 |
| Verbünden | 323 |
| Zum Abschluss | 339 |

| | |
|---|-----|
| 10. DIE DRITTE PHASE DES KREISES – SOMATISCHES ÖFFNEN UND DESORGANISIEREN | 340 |
| Verändern | 340 |
| Was ist somatisches Öffnen? | 343 |
| Unterbrochene Bewältigung | 347 |
| Wie verhärten wir, wie werden wir geprägt? | |
| Ein nützliches Modell | 352 |
| Somatisches Öffnen unterstützen | 356 |
| Prozesse des somatischen Öffnens | 360 |
| Zusammengefasst | 374 |
| Zum Abschluss | 385 |
| 11. DIE VIERTE PHASE DES KREISES – SCHAM TRANSFORMIEREN, VERWOBENHEIT UND KONSTRUKTIVER KONFLIKT | 392 |
| Was ist Scham? | 394 |
| Die somatische Rolle der Scham | 397 |
| Scham transformieren | 398 |
| Miteinander verwoben sein | 420 |
| 12. DIE FÜNFTE PHASE DES KREISES – WANDEL VERKÖRPERN | 443 |
| Neue Praktiken dauerhaft verkörpern | 443 |
| Welche verkörperten Kompetenzen nützen unserer Transformation? | 445 |
| Wohlbefinden und die Sorge vor dem dicken Ende | 453 |
| Unsere konditionierten Tendenzen kennen | 455 |
| Anhaltend und dynamisch | 456 |
| Somatik und Trauma – die Transformation im Überblick | 457 |

TEIL 4

TRANSFORMATION UND SOZIALER WANDEL: WIR SITZEN IM SELBEN BOOT

| | |
|---|-----|
| 13. PERSÖNLICHE UND SYSTEMISCHE TRANSFORMATION | 463 |
| Sozialer Wandel braucht strukturellen Wandel | 464 |
| Es ist möglich | 468 |
| Heilsame Transformation kann sozialen Wandel unterstützen | 476 |
| Wie wir uns verändern | 478 |
| Zum Abschluss | 486 |
| | |
| KRITISCHER KONTEXT | |
| Macht-über | 501 |
| Macht-über: »Land of the Free ...« | 504 |
| Macht-über: Eine intersektionale Analyse | 512 |
| Was heißt all das? | 529 |
| NACHWORT | 533 |
| | |
| GLOSSAR | 538 |
| LITERATURVERZEICHNIS | 551 |
| WEITERFÜHRENDE INFOS ZU SOMATIK AUF DEUTSCH | 559 |
| | |
| ANMERKUNGEN ZUR ÜBERSETZUNG | 560 |