

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
Verkörpernte Transformation	61
Soma	63
Der objektifizierte Körper	67
Das Feld der Somatik.	74

2. PRÄGENDE EBENEN, EBENEN DES WANDELS

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.

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

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 VERKÖRPERN** 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, VERWOHENHEIT 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