

Inhalt

Einführung.....	9
Vorwort.....	10
Annäherung.....	12
1 Das Traumaerleben und seine Folgen	19
1.1 Spuren und Phänomene.....	20
1.2 Traumatische Situationen und Folgen des Traumaerlebens	24
1.3 Biologisch-neuronale Prozesse und Folgen für das Erleben und Erinnern traumatischer Erfahrungen	27
1.4 Das Gedächtnis des Erlebens: Ähnlichkeit – Falle und Chance.....	31
1.5 Acht Konsequenzen, acht Essentials.....	34
2 Das Traumaerleben würdigen (Essential eins)	35
2.1 Grundlagen des Verstehens: Leibphänomenologie und Leibtherapie.....	37
2.2 Erregungskonturen und Erregungspulsieren	41
2.2.1 Vom Erregungsverlauf zur Erregungskontur	41
2.2.2 Erregungskonturen spielerisch-kreativ verändern	44
2.2.3 Die Lücke im Erleben dehnen	47
2.3 Bedeutungsüberhang	52
2.4 Bedeutungsräume	55
2.4.1 Der Intime Raum, der Persönliche Raum und der Öffentliche Raum	55
2.4.2 Der Zentrale Ort, der Unzerstörbare Kern	59
2.5 Das Würde-Ich.....	65
2.6 Primäre Leibbewegungen und Spürende Begegnungen – vom Gehört-Werden und Hinschauen über das Greifen zum Lehnen ..	69
2.7 Raum- und Richtungs-Leibbewegungen – Boden und Gerichtetsein	74
2.8 Konstitutive Leibbewegungen – die Suche nach Ruhe, Entspannung und Lebendigkeit	79
2.9 Körpererleben und Körperedächtnis – von der Fragmentierung zur Integration.....	82

2.10 Der Raum der Begegnung und die Zwischenleiblichkeit: Resonanzbereitschaft, Resonanzebenen und Resonanzmuster	87
2.11 Die Grammatik der Gefühle	95
2.12 Spuren der Dissoziation: der Spalt im Dunkeln	99
3 Die „Zeit danach“ würdigen (Essential zwei)	102
3.1 Warum mir die „Zeit danach“ wichtig wurde	103
3.2 Was die Erzählweisen erzählen	108
3.3 Die Zeit unmittelbar danach: vom Erleben „abgeschnitten“	114
3.4 „Nichts zu greifen“ – die existentielle Erfahrung der Leere	119
3.5 „Ich kann mich überhaupt keinem anvertrauen“ – die vier Beziehungserfahrungen und -qualitäten in der Zeit danach	122
3.6 Die Zeit danach, unmittelbar und später: Gefühle	127
3.7 Identitätsverlust und fehlende Zugehörigkeit	135
3.8 Weitere Nachwirkungen in der Lebenszeit danach	138
3.9 Die Zeit davor	142
3.10 Die Suche nach Hilfe	148
3.11 „Was hätten Sie gebraucht?“	154
3.12 Erfahrungen in der Therapie	157
3.13 Was in der Zeit danach geholfen hat und was nicht – ein Interview über beide Erfahrungen	162
3.14 Was anderen geholfen hat	171
4 Den Traumaprozess würdigen (Essential drei)	173
4.1 Folgerungen für das Traumaverständnis und die Traumatherapie .	174
4.2 Vom traumatischen Ereignis zum traumatischen Prozess	175
4.3 Das Leibgedächtnis	180
4.4 Der Verlust der Meinhafitgkeit und die Objektivierung des Körpers	182
4.5 Leiblichkeit, Exzentrizität und Dissoziation	185
4.6 Die Bedeutungsräume und die Bedeutsamkeit	188
4.7 Richtung, Sinn und Wirksamkeit	195
4.8 Zwischenleiblichkeit und Primäre Leibbewegungen	198
4.9 „Ich bin falsch“: Identität	202
4.10 Jedes Trauma ist ein soziales und zwischenleibliches Geschehen .	204

5	Krankheitsfolgen einbeziehen (Essential vier)	209
5.1	Krankheitsthemen in den Befragungen.....	210
5.2	Essstörungen und Trauma	213
5.3	Fibromyalgie: die Scham, die zündelt.....	218
6	Das veränderte Zeiterleben verstehen und ernst nehmen (Essential fünf)	220
6.1	Zeitbrüche, Zeitfalten und andere seltsam anmutende Phänomene des Zeiterlebens traumatisierter Menschen	223
6.2	Zeitkollaps	231
6.3	Wenn die Zeit zerfällt	233
6.4	Was hilft? – Zurück zu den Anfängen: Traumatischer Prozess und Zeiterleben.....	235
7	Würdigen, was ist (Essential sechs)	237
7.1	„Phasen“ und „Herausforderungen“: Das Modell der vier B	239
7.2	„Stabilisieren“ – „konfrontieren“ – „dem Trauma begegnen“	246
7.3	Die Perspektive wechseln	252
8	Worte allein reichen nicht (Essential sieben)	255
8.1	Warum kreative Methoden notwendig sind	256
8.2	Klecker- und Verwandlungsbilder	259
8.3	Rahmenbilder	264
8.4	Tänzerische Dialoge	267
8.5	Verraumen und der sichere Ort	273
8.6	Musikalisches Verraumen und musikalische Dialoge	276
8.7	Puppen und Tiere	280
8.8	Stoff	282
8.9	Ton	284
8.10	Schattenbewegungen	287
8.11	Gesten	290
8.12	Anklageschriften, Briefe und andere literarische Formen	293
8.13	Aktives Symbolisieren	297
8.14	Kreative Gestaltungen: Scham, Ekel, Schuld	300
8.15	Der Tanz der Würde	305
8.16	Kreative Wege zum „Würde-Ich“	311

9 Beziehungsverletzung braucht Beziehungsheilung (Essential acht)	315
9.1 Die unendliche Einsamkeit	316
9.2 Beziehungsdimensionen in der Traumatherapie – therapeutische Haltung.....	320
9.2.1 Was hilft bei traumatischen Beziehungsverletzungen?	321
9.2.2 Ergänzende Hinweise für Therapeut*innen.....	327
9.3 Besondere Aspekte der Beziehungsdimensionen in der Traumatherapie	331
9.3.1 Widersprüche, Widersprüche, Widersprüche.....	331
9.3.2 Die „traumatische Falle“: zwischen Beziehungsmisstrauen und Beziehungssehnsucht	340
9.3.3 Beziehungsthemen im therapeutischen Setting: mein Raum, dein Raum, unser Raum	341
9.4 Modalitäten der therapeutischen Beziehung: Nähren – Spiegeln – Gegenüber	346
9.5 Zuversicht und Alltagsverknüpfung.....	350
9.6 Nicht alles ist heilbar – wenn fast die ganze Welt triggert.....	352
10 Trauma, Würde und Gesellschaft	355
10.1 Die Würde entscheidet.....	356
10.1.1 Die Wiederaneignung der Würde in der Zeit danach.....	357
10.1.2 Die Würdigung der „Zeit davor“ – Prophylaxe	360
10.2 Verortung – Werte – Standpunkt – gesellschaftliche Dimensionen	367
Anhang	377
Die phänomenologische Untersuchungsmethode und die Befragungsmethodik.....	377
Literatur (auszugsweise).....	387