

# 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 Körpergedächtnis – 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
<b>3 Die „Zeit danach“ würdigen (Essential zwei) . . . . .</b>	<b>102</b>
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 existenzielle 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
<b>4 Den Traumaprozess würdigen (Essential drei) . . . . .</b>	<b>173</b>
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 Meinhaftigkeit und die Objektivierung des Körpers . . . . .	182
4.5 Leiblichkeit, Exzentrität 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

<b>5</b>	<b>Krankheitsfolgen einbeziehen (Essential vier)</b>	<b>209</b>
5.1	Krankheitsthemen in den Befragungen	210
5.2	Essstörungen und Trauma	213
5.3	Fibromyalgie: die Scham, die zündelt	218
<b>6</b>	<b>Das veränderte Zeiterleben verstehen und ernst nehmen (Essential fünf)</b>	<b>220</b>
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
<b>7</b>	<b>Würdigen, was ist (Essential sechs)</b>	<b>237</b>
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
<b>8</b>	<b>Worte allein reichen nicht (Essential sieben)</b>	<b>255</b>
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