

# Inhalt

## Vorwort 9

### 1 Die Menschheit und Ich 13

Das Paradies auf Erden wäre greifbar nahe 13 · Menschheit am Abgrund 16

### 2 Die menschliche Psyche – wie innen so außen 19

Bedürfnislosigkeit, Lustprinzip oder Lernen durch Belohnung? 21 · Das pharmakologische Heilsversprechen 24 · Bewusste und unbewusste Psyche 24 · Entdeckung von Bindung und Psycho-trauma 25 · Menschliche Psyche und Realität 27 · Gedächtnis und Erinnerung 29 · Co-Bewusstsein 31 · Scheinrealitäten 32 · Senden und Empfangen 34 · Gesunde Psyche 35 · Wer bin Ich? 35 · Identifikationen 36 · Zuschreibungen 37 · Abgrenzungen 38 · Tatsächliche Identität 39 · Da-Sein 40 · Subjekt-Sein 41 · Ich-Sein 43 · Gesunde, gestresste und traumatisierte Psyche 44 · Die Grenzen der Selbsterkenntnis 45 · Die Illusion psychischer Gesundheit 46 · Hardware und Software 48 · Art- oder Selbsterhalt? 49

### 3 Psyche und Gesellschaft 50

Psychologisches Wissen ist für alle wichtig 50 · Eltern für oder gegen Kinder? 55 · Fehlende Mütterlichkeit 56 · Erziehung für oder gegen Kinder? 58 · Konkurrenz der Geschlechter 59 · Ökonomische Konkurrenz 64 · Politik und Nationenkonkurrenz 69 · Naturkatastrophen wären schon genug 73 · Konstruktivität oder Destruktivität? 74 · Kämpfen oder sich anpassen? 77 · Sein und Bewusstsein 79

#### **4 Traumatische Lebenserfahrungen 80**

Körper-Psyche-Spaltung 81 · Trauma-Trias 84 · Traumabedingte Spaltungen der Psyche 85 · Über-Leben statt Leben 87 · Die Psychotrauma-Biographie 88 · Das Trauma der Identität 89 · Das Trauma der Liebe 95 · Das Trauma der Sexualität 98 · Das Trauma der eigenen Täterschaft 101 · Existenz- und Verlusttraumata im Kontext der Trauma-Biographie 103 · Traumata als Ursache für Selbstschädigungen 104

#### **5 Die Täter-Opfer-Dynamik 107**

Psychotrauma-Opfer 107 · Psychotrauma-Täter 108 · Opfer-Sein 111 · Opfer-Haltungen als Trauma-Überlebensstrategien 112 · »Wer nicht arbeitet, ...« 116 · Opfer-Identität 121 · Vom Trauma-Opfer zum Täter 124 · Opfer-Haltungen als kollektive Trauma-Überlebensstrategien 126 · Täter-Sein 127 · Täter-Haltungen 129 · Geheimhaltung und Wegsehen 133 · Täter-Ideologien 134 · Täter-Identität 137 · Trauma-Täter an der Macht 139 · Mit-Täter 140 · Was haben die Trauma-Täter davon? 140 · Täter- und Opfer-Sein in einer Person 141 · Täter-Opfer-Spaltung und Körper 147 · Suizidalität 148 · *Fallbeispiel Anders Behring Breivik: Vom kindlichen Trauma-Opfer zum Massenmörder 148*

#### **6 Traumatisierte und traumatisierende Gesellschaften 156**

Gesamtgesellschaftliche Symptombekämpfung 162 · Aus- und Rückwirkungen von Psychotraumata 166 · Gesellschaftliche Trauma-Verleugnung 167 · Wie leben in traumatisierten Gesellschaften? 169

**7 Wie ein Ausstieg nicht gelingt 172**

Rache 172 · Rebellion 173 · Revolution 173 · Verzeihen 175 ·  
Versöhnen 176 · Andere Menschen retten 177 · Pathologisie-  
rung 178 · Religion 180 · Spiritualität 180 · Kunst 181 · Drogen-  
konsum 182 · Rationale Diskurse 183 · Kein gesellschaftlicher  
Erkenntnisgewinn 184

**8 Wie ein Ausstieg gelingen kann 186**

Fühlen des eigenen Opfer-Seins 186 · Ausstieg aus dem Täter-  
Sein 189 · Psychisch gesunde Kinder – gesunde Gesellschaften 191

**9 Anliegenmethode und IoPT 193**

*Angelika: Da will ich hin* 196 · Vorgehensweise bei einer Anliegen-  
Arbeit 196 · *Andreas: Ich möchte wissen was ich in mir töten  
will* 197 · Täter, die eigene Traumata triggern 199 · Bei sich  
bleiben 200 · Leben jenseits der Täter-Opfer-Dynamik 201 ·  
Vom gesunden Ich zum gesunden Wir 202 · Leadership by  
Compassion 205 · Was uns alle verbindet 208 · Die Gesellschaft  
bin Ich 208

**Literatur 211**