

# INHALT

<b>EINLEITUNG: DIE DUNKELHEIT IN DER SEELE .....</b>	<b>9</b>
<b>1. KAPITEL: KOLLEKTIVE TRAUMATA IN DER GESCHICHTE .....</b>	<b>17</b>
Kriegsfolgen und die Entstehung einer Kultur des Schweigens .....	18
Massenvergewaltigungen und ihre Nachwirkungen .....	25
Vertreibungen und Genozide .....	27
<b>2. KAPITEL: WANDEL DER KINDER-ERZIEHUNG: DER LANGE WEG VON GEWALT ZUR FÜRSORGE .....</b>	<b>31</b>
Aussetzung und Kindesmord .....	34
Kriegswaisen und Kindstötung im 20. Jahrhundert .....	35
Tabuthema sexueller Kindesmissbrauch .....	38
Körperstrafe als Erziehungsmittel .....	44
Schwarze Pädagogik .....	47
Kritik an Gewalt und Wandel der Vorstellungen .....	59
<b>3. KAPITEL: ÜBERTRAGUNG VON GENERATION ZU GENERATION .....</b>	<b>63</b>
Schweigen, betäuben und verdrängen .....	64
Epigenetik: Spuren von Trauma in den Genen .....	66
Weitergabe durch die Eltern-Kind-Beziehung .....	69
<b>4. KAPITEL: DER CYCLE-BREAKER .....</b>	<b>77</b>
Ablehnung und Entfremdung von der Familie .....	78
Soziale Herausforderungen und Stigmatisierung .....	82
Der Cycle-Breaker und sein Beitrag zur Heilung des Familientraumas .....	86
<b>5. KAPITEL: LANGZEITFOLGEN VON KINDHEITSTRAUMATA .....</b>	<b>95</b>
Langzeitfolgen von schwarzer Pädagogik, Gewalt und Missbrauch .....	97
Entwicklungstrauma und Bindungstrauma .....	101
Auswirkungen von sexuellem Kindesmissbrauch .....	102
Folgen von anderen Gewaltformen und Vernachlässigung .....	107

Risiko- und Schutzfaktoren: was den Unterschied machen kann .....	111
Die ACE-Studie .....	113
Manifestation von Trauma im Körper .....	115
Überwältigende Emotionen – Veränderungen im Gehirn und Nervensystem .....	119
Minenfeld Beziehungen .....	129
Die komplexe posttraumatische Belastungsstörung (kPTBS) .....	141
<b>6. KAPITEL: HEILUNG UND THERAPIE .....</b>	<b>149</b>
Heilung als Prozess, nicht als Ziel .....	150
Therapieansätze zur Behandlung von Traumafolgestörungen .....	154
Potenzziale und Grenzen der Heilung .....	163
<b>7. KAPITEL: RESILIENZFÖRDERUNG UND SELBSTHILFE .....</b>	<b>169</b>
Vergebung und Selbstvalidierung .....	171
Resilienzfaktoren und Ressourcen .....	178
Toxische Positivität und Trauma .....	181
Sinnfindung nach Viktor E. Frankl .....	186
Soziale Beziehungen .....	189
Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Kreativität .....	192
Emotionsregulation und Selbstmitgefühl .....	195
Emotionsregulation über den Körper .....	200
Hoffnung .....	203
<b>QUELLEN .....</b>	<b>209</b>
<b>DIE AUTORIN .....</b>	<b>221</b>