

INHALT

EINLEITUNG: DIE DUNKELHEIT IN DER SEELE	9
1. KAPITEL: KOLLEKTIVE TRAUMATA IN DER GESCHICHTE	17
Kriegsfolgen und die Entstehung einer Kultur des Schweigens	18
Massenvergewaltigungen und ihre Nachwirkungen	25
Vertreibungen und Genozide	27
2. KAPITEL: WANDEL DER KINDER-ERZIEHUNG: DER LANGE WEG VON GEWALT ZUR FÜRSORGE	31
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
3. KAPITEL: ÜBERTRAGUNG VON GENERATION ZU GENERATION	63
Schweigen, betäuben und verdrängen	64
Epigenetik: Spuren von Trauma in den Genen	66
Weitergabe durch die Eltern-Kind-Beziehung	69
4. KAPITEL: DER CYCLE-BREAKER	77
Ablehnung und Entfremdung von der Familie	78
Soziale Herausforderungen und Stigmatisierung	82
Der Cycle-Breaker und sein Beitrag zur Heilung des Familientraumas	86
5. KAPITEL: LANGZEITFOLGEN VON KINDHEITSTRAUMATA	95
Langzeitfolgen von schwarzer Pädagogik, Gewalt und Missbrauch	97
Entwicklungs-trauma und Bindungs-trauma	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
6. KAPITEL: HEILUNG UND THERAPIE	149
Heilung als Prozess, nicht als Ziel	150
Therapieansätze zur Behandlung von Traumafolgestörungen	154
Potenziale und Grenzen der Heilung	163
7. KAPITEL: RESILIENZFÖRDERUNG UND SELBSTHILFE	169
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
QUELLEN	209
DIE AUTORIN	221