

Inhalt

Geleitworte	13
Dank	17
Hinweise	19
Wichtige Begriffserklärungen (Glossar)	20
Einleitung – Traumaseelsorge	28
Zum Aufbau des Buches	28
Begriffe im Umfeld der Seelsorge	31
Was ist Seelsorge?	32
Helfende Berufe im Kontext von Trauma- und Stressfolgen	37
Die Frage nach dem Sinn traumaspezifischer Vorgehensweisen	39
Menschenbilder – der Mensch als lebendige »næfæš«	41
Wichtige Stationen auf dem Weg zur Traumaseelsorge (Poimenik)	48
Wichtige Stationen der bibelwissenschaftlichen Traumaforschung	54
TEIL I – Grundlagen	61
1 Psychotraumatologische Grundlagen	63
1.1 Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS):	
Eine »neue« Diagnose	63
1.2 Differenzierungen	67
1.3 Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (kPTBS)	71
1.4 Die strukturelle Dissoziation der Persönlichkeit	75
1.5 Weitere Trauma- und Stressfolgestörungen	77
1.6 Begleiterkrankungen (Komorbiditäten)	79
1.7 Schutzfaktoren (protektive Faktoren)	79

1.8	Was wirkt in der Psychotherapie?	81
1.9	Traumafokussierte Psychotherapien: Ein Überblick	83
2	Die Bedeutung der Imagination in der Psychotraumatologie	91
2.1	Metapherngeleitete imaginative Verfahren in der Psychotherapie	92
2.2	Imagination in traumafokussierten Psychotherapien (Trauma- therapien)	97
2.3	Die Metapher der Selbstanteile in verschiedenen Psychotherapie- konzepten (Teilearbeit)	112
2.4	Das sogenannte Innere Kind bzw. Innere-Kind-Anteile in verschiedenen Psychotherapieverfahren	113
2.5	Imaginationsübungen – Ein Spezifikum der Psychotraumatologie	117
3	Theologische Grundlagen	118
3.1	Die Bibel und ihre verschiedenen Auslegungstraditionen	118
3.2	Traumafokussierte Wahrnehmungen biblischer Texte	120
3.3	Traumaspesifische Themen in biblischen Texten	122
3.4	Traumaspesifische Textsorten	128
3.5	Die Psalmen als Resonanzraum im Leiden	137
4	Psalm 69 und Psalm 91 aus traumafokussierter Perspektive	145
4.1	Psalm 69: Preisgegeben – Ein Schreckenspsalm	145
4.2	Psalm 91: Du bist mein Zufluchtsort – Ein Vertrauenspsalm	167
4.3	Die Wirkungsgeschichte von Psalm 69 und Psalm 91	184
5	Der Vergleich: Psalmen und Psychotraumatologie	189
5.1	Die Metaphorik der 20 Imaginationsübungen	189
5.2	Imagination als heilsame Kraft	215
5.3	Die Traumadiagnosekriterien	216
5.4	Die Arbeit mit verschiedenen Selbstanteilen in Trauma- therapien und Psalmen	222
5.5	Feindentmachtung in der Imagination	229
5.6	Ressourcenorientierung	233
5.7	Folgerungen: Viele Gemeinsamkeiten und ein Unterschied	234
5.8	Der entscheidende Unterschied: »Gott« (Der Faktor, der kein Faktor ist)	235

6	Das Erbe der Psalmen – Ein Zwischenhalt	236
6.1	Die kulturprägende Kraft der Psalmen	236
6.2	Überrascht von den Psalmen, der Psychotraumatologie oder der Seelsorge?	240
6.3	Die Bibel ins Gespräch bringen?	241
6.4	Das Wesen Gottes	244
6.5	Das Wesen der Seelsorge	248
6.6	Die Schätze der Psychotraumatologie heben	251

Teil II – Seelsorgepraxis	255
----------------------------------	------------

1	Erkenntnisgewinn für die Traumaseelsorge – Ihre Themen, ihre Schätze	257
2	Methodische Grundhaltungen der Seelsorge aktualisieren	258
2.1	Bisherige seelsorgerlich-pastoralpsychologische Grundhaltungen	258
2.2	Feinjustierung der seelsorgerlichen Grundkompetenzen	260
2.3	Wahrnehmen und Annehmen als bleibende Grundhaltung	260
2.4	Die Grenzen der Gesprächspsychotherapie (Empathie, Wertschätzung und Kongruenz)	261
2.5	Das Dreiphasenmodell traumafokussierter Verfahren	263
2.6	Posttraumatisches Wachstum? (Posttraumatic Growth?)	264
3	Traumasppezifische Methoden als Ergänzung	267
3.1	Klare Strukturen schaffen Sicherheit	267
3.2	Psychoedukation: »Information gibt Sicherheit«	270
3.3	Der Faktor Zeit	270
3.4	Den Notfall vorbereiten	273
3.5	Was tun bei emotionaler Überflutung? – Distanzierungstechniken	276
3.6	Bewältigungserfahrungen ermöglichen, kleine Erfolge feiern	280
3.7	Ressourcenaktivierung	281
3.8	Arbeit mit kreativen Materialien	285
3.9	Die Kunst einer dosierten Konfrontation	286
3.10	Selbstheilungskräfte unterstützen	287
3.11	Die »therapeutische Beziehung«	288
3.12	Gegenbilder zu den Schreckensbildern etablieren	290

4	Metaphern und heilsame Bilder – Eine unterschätzte Kraft in der Seelsorge	292
4.1	Heilsame innere Bilder in der Seelsorge	292
4.2	Gottesbilder in der Seelsorge	294
4.3	Heilsame Bilder in weiteren Glaubensvollzügen	298
4.4	Heilsame Selbstbilder	300
5	Emotionen aus traumafokussierter Perspektive	302
5.1	Die Basisemotionen als Orientierungshilfe	302
5.2	Traumasppezifische Emotionen kennen und erkennen	306
5.3	Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein	307
5.4	Bodenlosigkeit, Abgrundtiefe und Desorientierung	308
5.5	Angst	310
5.6	Ärger und Aggression	312
5.7	Traurigkeit, Trauer und Untröstlichkeit	316
5.8	Scham und Beschämung	322
5.9	Exkurs: Der beschämte Gottesknecht aus traumasensibler Wahrnehmung	330
5.10	Ekel	333
5.11	Ambivalenzen, Ambiguitäten und innere Zerrissenheit	334
5.12	Traumabedingte Insuffizienzgefühle	338
5.13	Selbstberuhigung, Selbsttrost, Selbstmitgefühl	339
5.14	Freude	340
6	Körpererleben und Körperdimensionen	343
6.1	Körper und Gewalterfahrungen	343
6.2	Körperliche Krankheiten	344
6.3	Körperliche Schmerzen	345
6.4	Sensibilität für das Körpererleben in der Seelsorge: Körperwahrnehmung unterstützen	346
6.5	Körpersprache »lesen« lernen	346
6.6	Körperbilder in den Psalmen als Inspirationsquelle	349
6.7	Körperbildstörungen in der Seelsorge	350
6.8	Gewalt gegen sich selbst	352
6.9	Der Atem – Von zentraler Bedeutung	354
6.10	Essen: Zwang, Frust und Lust	357
6.11	Sexualität und sexuelles Erleben nach Gewalterfahrungen	360
6.12	Das eine Glas zu viel – Traumatisierung und Sucht	362
6.13	Würde zusprechen, Würde wiederherstellen	363

6.14	Die heilsame Kraft der Berührung	365
6.15	Körperpsychotherapeutische Übungen (zwei Beispiele)	366
6.16	Mit dem Körper beten: Der Baum des Lebens (ein Beispiel)	368
7	Betroffene und ihr Umfeld (soziale und systemische Aspekte)	371
7.1	Familienbande und systemische Wahrnehmungen	371
7.2	Kriegskinder und Kriegsenkel – eine mehrgenerationelle Sichtweise	372
7.3	Sprachlosigkeit, Verstummen und soziale Isolation	373
7.4	Gehörtwerden und die Bedeutung der Zeugenschaft	376
7.5	Mit Gruppen arbeiten	377
7.6	Sanctorum Communio als heilende Gemeinschaft?	378
7.7	Idealisierungen loslassen (Familie, Ehe/Partnerschaft, Kirche/Gemeinde)	379
7.8	Täteridentifizierte Selbstanteile Betroffener in der Seelsorge	382
7.9	Suizidalität	382
7.10	Orte des Schreckens	388
7.11	Täter-Seelsorge	391
8	Theologisch relevante Themen Traumabetroffener	393
8.1	Recht und Gerechtigkeit: Erreichbar oder unerreichbar?	393
8.2	Das göttliche Gericht als Frohbotschaft für alle Entrechteten	395
8.3	Der Hass Betroffener: Einen gangbaren Weg finden	397
8.4	Das Böse: Herausforderung für Psychotherapie und Seelsorge	398
8.5	Das Erleben von Macht	401
8.6	Schuldgefühle, echte Schuld und weitere Schuldaspekte differenzieren	402
8.7	Rachefantasien (»Sie sollen zergehen wie eine Schnecke, die im Schleim zerfließt«)	409
8.8	Die Crux mit der Vergebung	413
8.9	Eigene Vergebungsbedürftigkeit klären (»Vergib!«)	418
8.10	Selbstwirksamkeit stärken (»Über Löwen und Ottern wirst du gehen«)	419
8.11	Neue Wehrhaftigkeit (»Du machst meine Hände stark zum Kampf«)	424
8.12	Wenn Gott Engel schickt (»Er hat seinen Engeln befohlen über dir«)	425

9 Traumaverarbeitung als Beziehungsgeschehen von Gott her und zu Gott hin	426
9.1 Erschütterter Glaube und ein verborgener Gott (»Verbirg dich nicht!«)	426
9.2 Die Klage erlauben (»Warum hast du mich verlassen?«)	428
9.3 Die Bedeutung der Stimme (»Ganz heiser bin ich« – »Laut schreie ich«)	432
9.4 Die Arbeit mit Selbstanteilen (»Was betrübst du dich, meine Seele?«)	433
9.5 Singen und musizieren (»mit einem Lied«)	437
9.6 Dankbarkeit als Resilienzfaktor (»ein Danklied«)	439
9.7 Staunende Anbetung, Gotteslob (»Ich will ihn rühmen«)	440
9.8 Gottes Stimme hören	441
9.9 Die Wirkmächtigkeit Gottes (»Ich werde ihn herausreißen«)	442
10 Die Sakramente als sinnliche Vergewisserung des Heils	447
10.1 Die Taufe als Neubeginn	448
10.2 Die Beichte	449
10.3 Eucharistie und Abendmahl: Gebrochenes Brot für gebrochene Menschen	451
10.4 Die Wohltat der Salbung	452
11 Der Segen	458
12 Der Glaube Traumabetroffener verändert sich	461
12.1 Elementarisierung des Glaubens	461
12.2 Differenzierung des Glaubens	463
13 Identifikationspotenziale in den Psalmen	465
13.1 Sprechen, schweigen, schreien – mit König David	466
13.2 Sprechen, schweigen, schreien – mit Hanna und Maria	466
13.3 Sprechen, schweigen, schreien – mit Jesus von Nazareth	467
14 Die kulturellen Schätze heben (»eine psalmeninspirierte Kultur«)	468
14.1 Darstellende Kunst: Von Katakomben bis Graffiti	468
14.2 Poesie: »Nachtherbergen für die Wegwunden« – Nelly Sachs und ihre Gefährtinnen	471
14.3 Musik: Von Gregorianik bis Rock	472

15 Die Kraft der Natur (»Der Vogel hat ein Haus gefunden«)	476
15.1 Der heilsame Rhythmus der Natur	478
15.2 Tagesrituale	479
16 Die Wirklichkeit des Schönen (»Denn deine Liebe ist schön«)	480
17 Die eschatologische Dimension (»Ich lasse ihn mein Heil sehen«)	482
17.1 Eschatologie: 2000 Jahre Hoffnung	482
17.2 Von den Zusagen Gottes leben	483
18 Die Person des Seelsorgers – Beziehungsreiches Leben	485
18.1 Gefährdungen für Seelsorger	485
18.2 In Kontakt mit sich selbst – Selbstfürsorge	490
18.3 »Gönne dich dir selbst« – ein tausendjähriger Ratschlag in neuer Begrifflichkeit	492
18.4 The Wounded Healer	492
18.5 Die Seelsorgerin als Empfangende vor Gott	493
Abschließende Gedanken: Traumabewältigung bleibt letztlich ein großes Geheimnis	495
Preisgegeben und wunderbar geborgen	495
Der Glanz Gottes	496
Literatur	498
Bibelausgaben	521
Weitere Internetquellen	522
Abbildungen	522