

Inhalt

| | |
|---|----|
| <i>Vorwort zur deutschen Ausgabe – von Stephen W. Porges</i> | 11 |
| <i>Zum Geleit – von Peter Levine</i> | 15 |
| <i>Vorwort: Eine autobiographische Untersuchung über Traumata und ihre Bedeutung</i> | 18 |
| <i>Danksagung</i> | 23 |
| <i>Einleitung: Trauma und Bedeutung</i> | 25 |
| Wie ich das Trauma entdeckte | 27 |
| Die Gefahren einer kontroversen Position bei der Auseinandersetzung mit Traumaursachen | 30 |
| Ein kurzer Überblick über den Inhalt des vorliegenden Buches | 32 |
| TEIL I Mechanismen des Gehirns und ihre Wirkung auf Traumata | 35 |
| 1 Gehirn, Geist und Körper als Kontinuum | 37 |
| Das Gehirn | 40 |
| Der Geist | 43 |
| Der Körper | 45 |
| Das Zusammenwirken von Gehirn, Geist und Körper | 51 |
| 2 Wie uns das Gehirn hilft zu überleben | 53 |
| Pawlowsche Konditionierung und Überleben | 55 |
| Klassische Konditionierung ♦ Konditionierung und Überleben ♦ Experimen- telle Neurose ♦ Hypnose und Immobilität ♦ Pawlows Erbe | |
| Mechanismen des Gedächtnisses und Überleben | 64 |
| Das explizite/deklarative Gedächtnis ♦ Das implizite/nicht-deklarative/ prozedurale Gedächtnis | |
| Überlebenssichernde Verhaltensweisen: Die Kampf-/Flucht-/Erstarrungsreaktion | 69 |
| Kampf und Flucht ♦ Die Erstarrungsreaktion ♦ <i>Erstarrung und das Vagalsystem: Auf der Suche nach Energie-Effizienz ♦ Die große Bedeutung der Auflösung des Erstarrungszustandes</i> | |

| | |
|--|------------|
| Pfade im Gehirn, die Adaptation und Überleben ermöglichen | 76 |
| Die Neurophysiologie der Bedrohung | |
| Streß, Trauma und Homöostase | 80 |
| Tiermodelle des Traumas: Erlernte Hilflosigkeit im Gegensatz zu erlernter Resilienz | 81 |
| 3 Das Trauma als Gefangenschaft des Geistes | 85 |
| Signalreize und Erinnerungen an Traumata | 86 |
| Innere Signalreize und Kindling | 90 |
| Von der Vergangenheit angegriffen | 92 |
| Gedächtnis und Träume | 94 |
| In der Vergangenheit erstarrt | 95 |
| Die Vernichtung des Selbstempfindens | 99 |
| Veränderungen des Gehirns | 100 |
| Die Rolle der Imaging-Untersuchungen ♦ Traumabedingte Schädigungen des Gehirns | |
| 4 Gene, Erleben und Verhalten | 107 |
| Gene und psychische Krankheit | 108 |
| Veränderungen des Gehirns: Lektionen von Gehirnverletzungen | 112 |
| Die Formung der Persönlichkeit und die Psychopathologie | 114 |
| Wie das Erleben die Gene verändert | 116 |
| Erlösung durch Wiederholung | 119 |
| Die Rolle der Endorphine ♦ Der Nervenkitzel des Wettkampfs, der Rausch der Gefahr | |
| Traumatisches Reenactment und klassische Konditionierung | 125 |
| TEIL II Das Trauma-Spektrum | 129 |
| 5 Präverbale Traumata | 131 |
| Präverbale Neurobiologie und Trauma | 132 |
| Die präverbale Schmerzwahrnehmung ♦ Präverbales Empfindungsvermögen ♦ Der Fötus und das Intrauterintrauma ♦ Die Intensivpflege Frühgeborener ♦ Die typisch amerikanische Geburt ♦ Geburtstechnologie | |
| Bindung, nährendes Zuwendung und Gehirnentwicklung | 149 |
| Tierstudien ♦ Studien über Bonding ♦ Die Bonding-Physiologie | |

| | |
|---|-----|
| 6 Das Spektrum gesellschaftlich verursachter Traumata: Von der Vernachlässigung zur Gewalt | 161 |
| Traumatisierende gesellschaftliche Rituale | 163 |
| »Kleine Traumata« | 165 |
| Gewalt und Gesellschaft | 169 |
| Die Epidemiologie der Gewalt in Amerika ♦ Kulturübergreifende Studien ♦ Lektionen von Primaten ♦ Lektionen aus dem Laboratorium ♦ Soziale Implika- tionen ♦ Gewaltdarstellungen in der Unterhaltungsindustrie | |
| Der kulturelle Käfig | 187 |
| 7 Das Trauma der Krankheit und ihrer Behandlung | 189 |
| Kurzer autobiographischer Bericht über die Ausbildung eines Arztes | 190 |
| Die Kulturanthropologie der medizinischen Ausbildung | 192 |
| Die Entwicklung des amerikanischen Systems medizinischer Praxis | 197 |
| Wissenschaft, Technik, Ökonomie und Trauma | 202 |
| Wissenschaft und Technik: Unser kultureller Heiliger Gral ♦ Die Probleme einer unvollkommenen Wissenschaft | |
| Die Arzt-Patient-Beziehung | 207 |
| Das System verändern | 212 |
| TEIL III Traumata im Zustand der Gesundheit und der Krankheit | 215 |
| 8 Somatische Dissoziation: Konversionshysterie, Stigmata und Reflex-Sympathische Dystrophie | 217 |
| Der pathologische Zweig des dissoziativen Spektrums | 219 |
| Granatschock und somatoforme Dissoziation | 223 |
| Konversionshysterie | 226 |
| Somatische Dissoziation: Der Körper im Zustand der Hysterie | 233 |
| Das Rätsel der Stigmata | 237 |
| Stigmata in der klinischen Praxis | |
| Reflex-Sympathische Dystrophie: Die pathologische Extremform von Stigmata | 243 |
| 9 Streß und Trauma als Krankheitsverursacher | 247 |
| Die streßbasierten Krankheiten | 248 |

| | |
|--|-----|
| Die traumabasierten Krankheiten | 252 |
| Krankheiten abnormer autonomer Regulation ♦ <i>Fibromyalgie und Chronisches Erschöpfungssyndrom</i> ♦ <i>Reizdarm</i> ♦ <i>Gastroösophagealer Reflux</i> ♦ <i>Mitralklappenprolaps-/Dysautonomie-Syndrom</i> ♦ <i>Multiple Chemikaliensensibilität</i> ♦ <i>Migräne</i> ♦ Syndrome, die auf traumatischen prozeduralen Erinnerungen basieren ♦ <i>Schleudert trauma</i> ♦ <i>Myofaszialschmerz</i> ♦ <i>Kumulative Traumastörung</i> ♦ <i>Tics (habituelle Verkrampfungen)</i> ♦ <i>Phantomgliedschmerzen und andere Formen chronischer Schmerzen</i> ♦ <i>Prämenstruelle Verstimmung und Postpartum-Depression/-Psychose</i> ♦ Krankheiten somatischer Dissoziation ♦ Störungen der Regulierung des endokrinen Systems und des Immunsystems ♦ Störungen der Kognition und des Schlafs | |
| Implikationen | 298 |
| ZUM SCHLUSS: Trauma-Heilung und die Macht des menschlichen Geistes ... | 299 |
| Desensibilisierung, Abschluß und Löschung | 301 |
| Dissoziation als Hindernis für eine Therapie | 310 |
| Auflösung der Dissoziation | 313 |
| Wiedererlangen des Bewußtseins: Die Wiederherstellung des dreieinigen Gehirns | 317 |
| Medikamentöse Behandlung: Korrigieren chemischer Vorgänge oder »Schließen des Deckels«? | 322 |
| Die Gefahren der Transformation | 329 |
| EPILOG: Ihr Leben verstehen | 335 |
| <i>Literatur</i> | 341 |
| <i>Personen- und Stichwortverzeichnis</i> | 346 |
| <i>Biographische Notizen</i> | 352 |