

Inhalt

1	Von der Erschütterung und Neugier zum Forschungsprojekt	11
2	Was Therapeut/innen über Traumata wissen müssen	23
3	Die erste und die zweite Generation: Gemeinsamkeiten	33
3.1	Das Leiden und das Posttraumatische Stresssyndrom	34
3.2	Flashbacks	36
3.3	Erregung	39
3.4	Vermeidungsverhalten	42
3.5	Emotionale Abflachung, Ängste und Ängstlichkeit	45
3.6	Wie erklären sich Gemeinsamkeiten?: Spiegelneuronen und Resonanz	49
4	Leiden, ohne wissen zu können, warum: die vier Leeren der zweiten Generation	53
4.1	Schrecken ohne Worte – das große Schweigen	54
4.2	Verluste ohne Trauer	58
4.3	Schmerz ohne Trost	61
4.4	Die psychische Leere und das schwarze Loch	65
5	Zweite Generation: Leerstellen in Identität und Bindung	71
5.1	Risse in der Selbstverständlichkeit	72
5.2	Unstimmigkeiten: Von den zwei Heimaten bis zum „Was stimmt?“	74
5.3	Die transtraumatogene Bindungsstörung	79

6	... und viele andere Folgen	85
6.1	Geringes Selbstwertgefühl – trotz Erfolg	86
6.2	Leistung, Leistung, Leistung	89
6.3	„Unten bleiben“ oder „drüber weg“	91
6.4	Relativierung der eigenen Probleme	93
6.5	Riesenlast	95
6.6	Fokussieren und Vermeiden	97
6.7	Konfliktscheu	99
6.8	Aggressivität und Gewalttätigkeit	102
6.9	Abwertung	105
6.10	Scham- und Schuldgefühle	107
6.11	Parenting, Überforderung und „Retten wollen“	111
6.12	Kontrolle und Zwangsnormalität	113
6.13	Sich ausgeschlossen fühlen	115
6.14	Desorganisiert oder überorganisiert	119
6.15	Extreme Identifikationsfähigkeit	121
6.16	Zeitkollaps	124
6.17	Abgrund	125
6.18	Fürsorge und Solidarität	126
7	Anhaltspunkte in der Therapie: Was die Atmosphäre erzählt ...	131
8	Wie helfen?	137
8.1	Essentials therapeutischer Arbeit mit transgenerativen Traumata	138
8.2	Praxisbeispiele	144
8.2.1	Der Todesstreifen	144
8.2.2	Schattenbewegung	147
8.2.3	Der volle Rucksack	148
8.2.4	„The next generation“ und „The last generation“	151
8.2.5	Wie klingt Leere?	153

8.2.6	Wer aufgibt, versinkt!	154
8.2.7	Die schwarzen Kissen und das schwarze Loch	157
8.2.8	Der Stoff, aus dem die Trauer ist	160
8.2.9	Zwischen strotzender Kraft und maßloser Schwäche	162
8.2.10	Der Dreh	165
8.3	Nachklänge	167
Literatur		171