

# Inhaltsverzeichnis

Geleitworte .....	13
Vorwort .....	17
1. Vorüberlegungen .....	21
1.1 Einleitung .....	21
1.2 Vorüberlegungen zum Menschenbild: Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz .....	21
1.2.1 Biblisches Menschenbild und das bio-psycho-sozio-spirituelle Modell .....	21
1.2.2 Henning Luther: Leben als Fragment .....	24
1.2.3 Andrea Bieler: Vulnerabilität, Kohärenz und Möglichkeitssinn .....	26
1.2.4 Graphische Umsetzung: Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz .....	28
1.3 Vorüberlegungen zum Seelsorgeverständnis .....	29
1.3.1 Isidor Baumgartner: Heilende Seelsorge .....	29
1.3.2 Christoph Morgenthaler: Systemische Seelsorge ..	31
1.3.3 Neurobiologische Fundierung: Neurosequenzielle Seelsorge .....	32
1.3.4 Psycho-Soziale Begleitung als Oberbegriff und das Verhältnis Seelsorge - Beratung - Therapie .....	34
2. Eine Phänomenologie psychischer Traumatisierungen .....	37
2.1 Vorbemerkungen .....	37
2.2 Diagnostik psychischer Traumatisierungen: ICD-10 und ICD-11 ergänzt mit DSM-5 .....	39
2.3 Traumatisierung als extreme Stressreaktion: Ein <i>Stress-Informationen-System-Modell</i> .....	47
2.3.1 Einleitung .....	47
2.3.2 Trauma und Stress .....	48
2.3.3 Trauma und Information .....	56

	Exkurs: Neurobiologie – <i>Triune Brain</i> und Polyvagaltheorie .....	56
2.3.4	Trauma und System .....	68
2.4	Ganzheitliche Traumafolgen-Therapie und Traumapädagogik .....	76
2.4.1	Behandlungsprinzipien einer ganzheitlichen Traumafolgen-Therapie .....	76
2.4.2	Nicht nur Therapie: Ganzheitliche Traumapädagogik als Beispiel lebensbegleitender Arbeit mit traumatisierten Menschen .....	84
a.	<i>Einleitung</i> .....	84
b.	<i>Traumapädagogische Grundhaltungen</i> .....	85
c.	<i>Traumapädagogische Inhalte und Modelle</i> .....	86
2.5	Statt einer Zusammenfassung: Grundhaltungen im Umgang mit traumatisierten Menschen .....	88
3.	Trauma in der Bibel: Bilder von Schmerz und Heilung .....	93
3.1	Vorbemerkungen .....	93
3.2	Trauma in der hebräischen Bibel .....	94
3.2.1	Die Vergewaltigung Tamars: 2 Sam 13,1–22 .....	94
3.2.2	Psalmen: Schreckensbilder und Gegenbilder .....	97
3.2.3	Das Ezechielbuch als Traumaliteratur .....	101
3.2.4	Das erste Gottesknechtslied: Jesaja 42,1–9 .....	103
3.3	Trauma im Neuen Testament .....	106
3.3.1	Trauma als ein sozialgeschichtlicher Hintergrund des Neuen Testaments .....	106
3.3.2	Trauma, Krankheit und Heilung in den Evangelien .....	107
a.	<i>Besessenheit, Körper und Heilung im Kontext von Trauma</i> .....	107
b.	<i>Achtsamkeit, Mitgefühl und Trauma: Lk 10,25–37</i> .....	111
3.3.3	Die Kreuzigung Jesu als christliches Urtrauma ....	112
a.	<i>„Endless Trauma“: Mk 16,1–8</i> .....	113
b.	<i>Paradigma eines individuellen Heilungsweges von Traumafolgen: Die Emmaus-Erzählung (Lk 24,13–35)</i> .....	115
	<i>Exkurs: Lukas und die Theologie der Sehnsucht</i> .....	118
c.	<i>Ein leeres Grab, verschlossene Türen und bleibende Wunden: Joh 20,1.11–29</i> .....	120

d.	<i>Die Überwindung des urchristlichen Traumas durch kollektives Reframing</i> .....	126
3.3.4	Gebrochenes Brot und gebrochene Menschen: Eucharistie und Trauma .....	127
3.4	Statt einer Zusammenfassung: Biblische Impulse für eine <i>Psycho-Soziale Begleitung</i> traumatisierter Menschen – 11 Thesen .....	132
4.	<i>Das Emmaus-Weg-Modell einer Spirituellen Traumafolgen-Therapie</i> .....	135
4.1	Einleitung .....	135
4.2	Das Modell .....	135
4.3	Graphische Umsetzung: <i>Emmaus-Wege</i> zwischen Fragment und Kohärenz .....	137
5.	<i>Auf dem Weg zu einer traumasensiblen Seelsorge – wichtige Impulse ausgewählter Forschungsarbeiten</i> .....	139
5.1	Einleitung .....	139
5.2	Trauma als Herausforderung für die Seelsorge – drei wichtige Aufsätze .....	139
5.2.1	Kerstin Lammer: Seelsorge nach traumatischen Ereignissen .....	139
5.2.2	Sabine Haupt-Scherer und Uwe Scherer: Einen Schritt voran folgen .....	141
5.2.3	Maria Elisabeth Aigner: Leben nach der Katastrophe .....	142
5.3	Trauma und Theologie .....	144
5.3.1	Kristina Augst: Auf dem Weg zu einer traumagerechten Theologie .....	144
5.3.2	Jennifer Baldwin: Trauma-Sensitive Theology ....	146
5.4	Trauma, Bibel und Spiritualität .....	147
5.4.1	Trauma und Bibel .....	147
5.4.2	Ursula Gast et al.: Trauma und Trauer .....	147
5.4.3	Shelly Rambo: Resurrecting Wounds .....	148
5.5	Trauma und Seelsorge .....	149
5.5.1	Erika Kerstner et al.: Damit der Boden wieder trägt	149

5.5.2	Miriam Schade: Dem Schrecklichen begegnen . . . .	150
5.5.3	Andreas Stahl: Traumasensible Seelsorge . . . . .	151
5.6	Zusammenfassung . . . . .	154
6.	<i>Wandlungs-Räume</i> – Das Modell einer trauma- sensiblen Seelsorge . . . . .	157
6.1	Das Modell und seine theoretischen Grundlegungen . . . .	157
6.1.1	Einleitung . . . . .	157
6.1.2	Das Modell <i>Wandlungs-Räume</i> - ein Überblick . . . . .	157
6.1.3	Graphische Umsetzung: <i>Emmaus-Wege</i> und <i>Wandlungs-Räume</i> zwischen Fragment und Kohärenz . . . . .	159
6.1.4	Theoretische Grundhaltungen, Inhalte und Modelle in der traumasensiblen Seelsorge nach dem Modell <i>Wandlungs-Räume</i> . . . . .	160
6.1.5	Statt einer Zusammenfassung: Kurzfassung der 12 Thesen zu einer traumasensiblen Seelsorge . . . .	163
6.2	Das Modell und seine praktische Umsetzung . . . . .	164
6.2.1	Einleitung . . . . .	164
6.2.2	Stabilisierung 1: Beziehung, Sicherheit und Ressourcen . . . . .	167
a.	<i>Der Beziehungs-Raum</i> . . . . .	167
b.	<i>Der Schutz-Raum</i> . . . . .	172
6.2.3	Stabilisierung 2: Erinnerung, Trauer und Bewegung . . . . .	183
a.	<i>Der Lebens-Raum</i> . . . . .	183
	<i>Exkurs: Lösungsorientierte Beratung und Seelsorge</i> . . . . .	188
b.	<i>Der Leib-Raum</i> . . . . .	198
6.2.4	Der prophetische Auftrag traumasensibler Seelsorge: <i>Der Handlungs-Raum</i> . . . . .	210
6.3	Die Person traumasensibler Seelsorgerinnen und Seel- sorger: Selbstfürsorge und Schutz vor sekundärer Traumatisierung . . . . .	214
6.3.1	Einleitung . . . . .	214
6.3.2	Selbstfürsorge ist ... eine Frage des Wissens . . . . .	215
6.3.3	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Übung(en) . . . . .	215
6.3.4	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Selbstkenntnis . . . . .	216
6.3.5	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Haltung(en) . . . . .	216

6.3.6	Fazit: Traumasensible Seelsorgerinnen und Seelsorger als mitfühlende Zeuginnen und Zeugen, das BERN-Modell und biblische Vorbilder .....	223
6.4	Eine kurze Zusammenfassung: Traumasensible Seelsorge eröffnet Möglichkeitsräume für Wandlungsprozesse .....	225
7.	Methoden- und Übungsanleitungen .....	229
7.1	Einleitung .....	229
7.2	Der Beziehungs-Raum: Methoden und Übungen .....	230
7.2.1	Vorbemerkung .....	230
7.2.2	Das Ressourcen-Barometer 1 + 2 .....	230
7.2.3	Ressourcen- und lösungsorientierte Fragen .....	232
7.2.4	Die Wunderfrage und das Reframing .....	233
7.3	Der Schutz-Raum: Methoden und Übungen .....	234
7.3.1	Methoden und Übungen zu Achtsamkeit, Stressreduktion, Selbstberuhigung, Distanzierung und Re-Orientierung im Hier-und-Jetzt .....	234
7.3.2	Imaginations- und Vorstellungsübungen .....	238
a.	Innere sichere Orte und andere heilsame Vorstellungen .....	238
b.	Zukunftsorientierte Vorstellungen .....	244
c.	Die Pendel-Übung .....	245
7.3.3	Methoden und Übungen zur Affekt- und Emotionsregulation .....	246
7.3.4	Methoden und Übungen zur Ressourcenanamnese und -aktivierung .....	248
a.	Diagramme und Tabellen .....	248
b.	Timelines .....	250
c.	Imaginativ-kreative Methoden .....	257
7.4	Der Lebens-Raum: Methoden und Übungen .....	263
7.4.1	Kreativ-narrative Arbeit mit biblischen Texten ...	263
a.	Biblische Sprachräume .....	263
b.	Bibliolog .....	264
c.	Biblischer Dyalog .....	265
d.	Biblisches Drehbuch .....	266
7.4.2	Ressourcen- und lösungsorientiertes Genogramm und das Familien-/Systembrett .....	267

7.5	Der <i>Leib-Raum</i> : Methoden und Übungen .....	270
7.5.1	Traumasensible Körper- und Bewegungsübungen und körperorientierte Rituale .....	270
7.5.2	Ressourcen-EMDR .....	275
7.5.3	Biblische Skulptur- und Aufstellungsarbeit .....	278
7.5.4	Arbeit mit <i>Ego-States</i> .....	284
7.6	Selbstfürsorge: Methoden und Übungen .....	287
7.6.1	Die Haltungs-Perlen-Übung .....	287
7.6.2	Dankbarkeits-Übungen .....	287
7.6.3	Der Fragenkatalog zum Modell Mitfühlende Zeugin/Mitführender Zeuge .....	288
7.6.4	Das BERN-Modell .....	289
7.6.5	Das Salutogramm für die Selbstfürsorge .....	290
7.7	Vier Fallbeispiele .....	290
7.7.1	Anja .....	290
7.7.2	Frau B .....	291
7.7.3	Herr M. ....	293
7.7.4	Thomas .....	294
8.	Ein persönliches Schlusswort .....	295
9.	Anhang .....	299
A.1	Bindungsstile und Bindungsverhalten .....	299
A.2	Das Informationsverarbeitungsmodell von Martin Sack	300
A.3	Die Emmaus-Erzählung - Text und psychotraumatolo- gische Vers-für-Vers-Deutung .....	302
A.4	Tobias Esch - Die Reframing-Übung .....	305
A.5	Tobias Esch - Zur Positiven Psychologie .....	306
A.6	Luise Reddemann - Empfehlungen zur Selbstfürsorge der Helfenden .....	308
A.7	Günter Bamberger - Lösungsorientierte SelfCare .....	309
A.8	Traumasensible Seelsorge - Ein Ausbildungs-Curriculum	310
10.	Literaturverzeichnis .....	313