

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	11
<b>Einführung</b>	13
<b>1 Der Rahmen unseres Denkens</b>	23
1.1 Vor der Aufklärung	26
1.2 Sokrates	27
1.3 Christliches Denken	28
1.4 Der Weg zur Existenzphilosophie	31
1.5 Existenzphilosophie – die Absurdität des Daseins	34
1.6 Friedrich Nietzsche	36
1.7 Karl Jaspers	37
1.8 Albert Camus	39
1.9 Jean-Paul Sartre	41
1.10 Martin Buber	43
1.11 Martin Heidegger	43
<b>2 Handwerkliches in der Psychotraumatologie</b>	45
2.1 Grundhaltung	45
2.2 Handlungsorientierte Arbeitsbeziehung	48
2.3 Mit den 5-Sinnen arbeiten	48
2.3.1 Beobachten, Benennen, Beschreiben	49
2.3.2 VAKOG/BASK-Prinzip als Dimensionen des Erlebens	50
2.3.3 Die Bereitschaft des Therapeuten, zu demonstrieren und sinnlich erfahrbar zu machen	51
2.3.4 Vorläufige Erklärungsmodelle benutzen	52
2.3.5 Die Bereitschaft, zu lernen und zu üben und im Alltag zu erproben	53
2.3.6 Vorgehensweise klären, Vorausschau und Vorhersage ermöglichen	53
2.4 Für übersichtliche Struktur sorgen	55

2.5	Im verträglichen Bereich arbeiten .....	55
2.5.1	Small Talk und Yes-Set .....	56
2.5.2	Neugier, Anfänger-Forschergeist und Spielfreude .....	57
2.5.3	Spielfreude praktisch einrichten .....	58
2.6	Fokussierung der Aufmerksamkeit .....	61
2.6.1	Prinzip Außen-Innenfokussierung .....	62
2.6.2	Pendeln zwischen zwei oder mehr Polen der Aufmerksamkeit .....	64
2.6.3	Unterscheidung – Beobachtung, Visualisation, Imagination .....	64
2.6.4	Timeline, Zeitprogression und -regression .....	66
2.7	Beobachten und Erleben .....	67
2.8	Kontrasterfahrung herstellen .....	68
2.9	Reden reicht nicht .....	69

### **3 Verlust von Integrität, Verletzlichkeit,**

<b>Endlichkeit und Tod</b> .....	71
3.1 Tod und seelisches Krank-Sein .....	72
3.1.1 Die offenen Symptome der Todesangst .....	75
3.1.2 Olgas Verabschiedung .....	77
3.1.3 Karl Kupfer – eine Attacke und ihre Folgen .....	80
3.1.4 Kuno Klammer – »Vorbei«, ein Lebensthema .....	83
3.2 Abwehr verstehen .....	84
3.2.1 Die versteckten Symptome der Todesangst .....	84
3.2.2 Erna Elsters Scheinlösungen .....	85
3.2.3 Die Abwehr der Todesangst .....	88
3.3 Zwischen Überwältigung und Bewältigung – zwei Patientengeschichten .....	95
3.3.1 Sepp Sandbauer .....	95
3.3.2 Hanna Harmona .....	97
3.4 Verletzlichkeit und Tod in der therapeutischen Beziehung .....	98
3.4.1 Was Therapeuten hemmt .....	100
3.4.2 Nähe und Begegnung »titrieren« .....	105
3.4.3 Zwischen Verunsicherung und festen Ankern .....	110
3.4.4 Das »Hier-und-Jetzt-Prinzip« .....	112

3.4.5	Selbstoffenbarung der Therapeutin .....	116
3.5	Interventionen zur Ressourcenaktivierung .....	119
3.5.1	Annäherung an das Unsagbare – Expressivität und Reflexion .....	120
3.5.2	Imagination und bildhafter Ausdruck .....	120
3.5.3	Musikalischer Ausdruck .....	122
3.5.4	Trost, eine unterschätzte Ressource .....	124
3.5.5	Anregungen aus der griechischen Antike nutzen .....	125
3.5.6	Der Welleneffekt von Yalom .....	127
3.5.7	Dankbarkeit .....	129
3.6	Konfrontation – Nutzung des schmalen Grates .....	134
3.6.1	Das Prinzip des »Weckrufes« .....	135
3.6.2	Disidentifikationsübung .....	136
3.6.3	Kann man sich gegenüber dem Tod desensibilisieren? ...	138
<b>4</b>	<b>Wille, Freiheit, Verantwortung .....</b>	<b>140</b>
4.1	Der Wille .....	140
4.1.1	Der Wille – ein belasteter Begriff .....	141
4.1.2	Der Wille als Phänomen .....	143
4.1.3	Der »verantwortliche Beweger« .....	144
4.1.4	Wille, Kraft und Energie .....	146
4.1.5	Stadien einer Handlung .....	147
4.2	Was die Willensentfaltung hemmt .....	148
4.2.1	Helga Schweiger – Alles verboten .....	151
4.2.2	Die Konfliktebene .....	152
4.2.3	Die Macht der Kopiervorlagen .....	155
4.2.4	Willensübungen .....	157
4.3	Entscheidung und Beziehung .....	158
4.3.1	Entscheidung und Hoffnung .....	159
4.3.2	Die Verschiedenheit von Entscheidungen .....	160
4.3.3	Widerstand gegen Entscheidungen .....	162
4.3.4	Abwehrstrategien .....	163
4.4	Verantwortung – Konsequenz der Freiheit .....	166
4.5	Verantwortung und existentielle Schuldfrage .....	167
4.6	Entscheidungen üben .....	170
4.6.1	Ermutigung zu Abenteuern »im Kleinen« .....	171

4.6.2	Darstellungen nutzen .....	171
4.6.3	Beispiele zum Vergleich und zur Imitation .....	172
4.6.4	Visualisierungen – Imaginationen .....	172
<b>5</b>	<b>Einsamkeit und Isolation .....</b>	<b>174</b>
5.1	Allein, einsam, isoliert .....	174
5.2	Reale und existentielle Isolation .....	175
5.3	Äußere und innere Kommunikation .....	179
5.4	Einsamkeit und Isolation als Symptom .....	180
5.5	Kuno Klammers chronisch akute Krisen .....	183
5.6	Einsamkeit in Psychosen .....	187
5.7	Therapeutische Schritte bei Einsamkeit und existentieller Isolation .....	191
5.8	Innere Arbeit .....	192
5.8.1	Mentalisieren .....	193
5.8.2	Innere Begleitung .....	194
5.8.3	Selbstbezug und innere Liebe fördern .....	197
5.8.4	Grenzen und geschützter Nahbereich .....	199
5.9	Arbeit an der Beziehung .....	201
5.9.1	Konkrete Beziehungsarbeit – das Prinzip Begegnung ....	201
5.9.2	Isolation durch Beziehung überwinden .....	203
5.9.3	Lieben lernen .....	204
5.10	Konfrontation mit Isolation und Einsamkeit .....	208
<b>6</b>	<b>Auseinandersetzung mit dem »Real-Bösen« .....</b>	<b>211</b>
6.1	Religiöse und philosophische Quellen .....	212
6.2	Psychologie und Neurobiologie des »Bösen« .....	214
6.3	Das »Böse« verstehen statt ausblenden .....	220
6.4	Ein Modell von Machtgefälle und Ignoranz .....	221
6.5	Narzissmus und das Böse .....	225
6.6	Eine Haltung zum Bösen finden .....	227
6.6.1	Äußere und innere Figuren .....	227
6.6.2	Die »bösen« inneren Anteile .....	229
6.6.3	Erkennen – eine Checkliste für das Böse .....	231
6.6.4	Soziale Fertigkeiten für das Böse .....	232
6.6.5	Externalisierung des Bösen .....	234

6.6.6	Reinigungsrituale .....	237
6.6.7	Der eigene konfliktfreie Bereich – der unzerstörbare Kern .....	238
6.6.8	Äußere und innere Helden entdecken .....	239
6.6.9	Das eigene »banale« Heldentum .....	241
<b>7</b>	<b>Lebenssinn, Entfaltung der Potentiale und Verzicht .....</b>	<b>243</b>
7.1	Die verschiedenen Ebenen der Sinnfrage .....	243
7.1.1	Sinnobjektivismus und Sinnkonstruktivismus .....	245
7.1.2	Weltlicher Sinn .....	246
7.1.3	Persönlicher Sinn und Wertorientierung .....	249
7.1.4	Kosmischer Sinn .....	250
7.2	Sinn und das Absurde .....	252
7.3	Sinnverlust, Langweile und Leere – die Psychopathologie .....	254
7.4	Sinnverlust in traumatischen Prozessen .....	257
7.5	Sinn des Leidens, posttraumatische Reifung .....	260
7.6	Hoffnung und Verzicht .....	269
7.7	Begleitung und Üben bei Sinnfragen .....	271
7.7.1	Motive hinter den Sinnfragen .....	272
7.7.2	Umgang mit Werten und Glaubenssystemen .....	273
7.7.3	Die galaktische Perspektive .....	274
7.7.4	Dereflexion, Handlungsorientierung .....	275
7.7.5	Mikroabenteuer .....	277
7.7.6	Weisheitsquellen und Glück .....	278
	<b>Literatur .....</b>	<b>281</b>