

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
 <b>KAPITEL 1</b>	
<b>LEBEN MIT EINEM TRAUMA – EIN ÜBERBLICK .....</b>	<b>9</b>
<b>Was ist ein Trauma? .....</b>	<b>10</b>
Welche Ereignisse können traumatisieren? .....	11
Was macht besonders anfällig für Traumatisierung? .....	14
Was schützt uns vor Trauma? .....	17
<b>Die natürlichen Verteidigungsreaktionen .....</b>	<b>20</b>
Spezifisch menschliche Verteidigungssysteme .....	20
<b>Körperliche Abläufe bei traumatischem Erleben .....</b>	<b>25</b>
Die drei Ebenen des physischen Organismus .....	25
Was passiert im Körper bei Gefahr? .....	26
Vorgänge im Bereich des Nerven-Sinnessystems .....	27
Vorgänge im Bereich des Stoffwechselsystems .....	30
Vorgänge im Bereich des Rhythmischen Systems .....	31
<b>Traumatische Dissoziation – Etwas fällt auseinander .....</b>	<b>32</b>
Dissoziation im Alltagsleben .....	32
Die innerseelische Blockade – Wenn die Seele abwehrt .....	36
Gefahr für die abgespaltenen Selbstanteile .....	37
Die verdrängten Gefühle behalten ihre Wucht .....	38
<b>Spontane Bewältigung einer traumatischen Erfahrung .....</b>	<b>39</b>
Die vier Phasen der Aufarbeitung .....	39
<b>Wenn Trauma krank macht –</b>	
<b>Die Posttraumatische Belastungsstörung .....</b>	<b>42</b>
Die Definition der WHO .....	42
Verschiedene Erscheinungsformen von Dissoziation .....	44

Somatoforme Störungen – Körperliche Beschwerden, die seelisch verursacht werden .....	45
Begleiterkrankungen .....	46
<b>Die Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung .....</b>	<b>47</b>
Ist die Partnerbeziehung gestört? .....	47
Was ist ein negatives Selbstkonzept? .....	48
Störungen der Gefühlswahrnehmung und Gefühlssteuerung ..	49
Das Zusammenleben mit einem Traumaüberlebenden .....	50
Was in der Traumatherapie passiert .....	51
 <b>KAPITEL 2</b>	
<b>HILFE FÜR ANGEHÖRIGE UND</b>	
<b>FREUNDE VON BETROFFENEN .....</b>	<b>53</b>
<b>Betroffene und deren Angehörige erzählen .....</b>	<b>54</b>
<b>Erstes Interview: Die Freundinnen Annalena und Janet .....</b>	<b>56</b>
Wie erlebt die Freundin die Situation? .....	57
Was erfahren wir aus diesem ersten Beispiel? .....	62
<b>Zweites Interview: Die Ehepartner Daniel und Sandra .....</b>	<b>64</b>
Wie erlebt der Partner die Situation? .....	66
Was entnehmen wir dieser zweiten Fallgeschichte? .....	73
<b>Drittes Interview: Die Tochter Jana und ihre Mutter Ada .....</b>	<b>76</b>
Wie erlebt die Tochter die Situation? .....	77
Was folgern wir aus diesem dritten Fallbeispiel? .....	83
<b>Viertes Interview: Die Mutter Heddie und</b>	
<b>ihre Tochter Elena .....</b>	<b>84</b>
Wie erlebt die Mutter die Situation? .....	86
Was erfahren wir aus diesem vierten Beispiel? .....	88
<b>Unterstützung kann Belastung,</b>	
<b>aber auch Entwicklung bedeuten .....</b>	<b>91</b>

## KAPITEL 3

### GANZHEITLICHE MASSNAHMEN FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE

94

#### **Was Sie zur Stärkung Ihres Körpers tun können ..... 95**

Gesunde Ernährung ist das A und O ..... 95

Stärken Sie sich durch zeitweilige Nahrungsergänzung ..... 97

Sonnenbaden und Gesundheit tanken ..... 97

Den Tag- und Nacht-Rhythmus ausgewogen gestalten ..... 98

Sich bewegen und wohlfühlen ..... 100

Wir können im Wald unsere Sinne »baden« ..... 100

Anspannung lösen mit Progressiver Muskelentspannung ..... 102

Wie Sie einfache Infekte behandeln ..... 102

Wenn gar nichts mehr geht – Sanfte Medizin ..... 104

#### **Was Sie zur Stärkung von Seele und Geist tun können ..... 107**

Wie Sie sich zentrieren und guten Halt finden können ..... 108

Wie Sie sich selbst schützen und abgrenzen können ..... 110

#### **Spezielle Übungen für die traumatisierte Person ..... 113**

Abstand zu belastenden Gefühlen schaffen ..... 113

Imaginationsübungen und Meditationen ..... 116

#### **Zu guter Letzt ..... 123**

Allgemeine Adressen ..... 123

Opferhilfe ..... 123

Fachgesellschaften für Trauma mit Therapeutenlisten ..... 124

Zum Weiterlesen ..... 124

Register ..... 126