

Inhalt

Vorwort	7
KAPITEL 1	
LEBEN MIT EINEM TRAUMA – EIN ÜBERBLICK	9
Was ist ein Trauma?	10
Welche Ereignisse können traumatisieren?	11
Was macht besonders anfällig für Traumatisierung?	14
Was schützt uns vor Trauma?	17
Die natürlichen Verteidigungsreaktionen	20
Spezifisch menschliche Verteidigungssysteme	20
Körperliche Abläufe bei traumatischem Erleben	25
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
Traumatische Dissoziation – Etwas fällt auseinander	32
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
Spontane Bewältigung einer traumatischen Erfahrung	39
Die vier Phasen der Aufarbeitung	39
Wenn Trauma krank macht –	
Die Posttraumatische Belastungsstörung	42
Die Definition der WHO	42
Verschiedene Erscheinungsformen von Dissoziation	44

Somatoforme Störungen – Körperliche Beschwerden, die seelisch verursacht werden	45
Begleiterkrankungen	46
Die Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	47
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
KAPITEL 2	
HILFE FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE VON BETROFFENEN	53
Betroffene und deren Angehörige erzählen	54
Erstes Interview: Die Freundinnen Annalena und Janet	56
Wie erlebt die Freundin die Situation?	57
Was erfahren wir aus diesem ersten Beispiel?	62
Zweites Interview: Die Ehepartner Daniel und Sandra	64
Wie erlebt der Partner die Situation?	66
Was entnehmen wir dieser zweiten Fallgeschichte?	73
Drittes Interview: Die Tochter Jana und ihre Mutter Ada	76
Wie erlebt die Tochter die Situation?	77
Was folgern wir aus diesem dritten Fallbeispiel?	83
Viertes Interview: Die Mutter Heddie und ihre Tochter Elena	84
Wie erlebt die Mutter die Situation?	86
Was erfahren wir aus diesem vierten Beispiel?	88
Unterstützung kann Belastung, aber auch Entwicklung bedeuten	91

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