

Inhalt

Vorwort	11
Dank	15

TEIL I

WURZELN: EIN GUTER TANZBODEN	19
1 Die Macht einer Sprache ohne Worte	20
Ein Augenblick der Wahrheit	20
Die Macht von Freundlichkeit	22
Eine Methode finden	28
Der sich selbst regulierende, sich selbst kennende Körper	32
2 Berührt von Entdeckungen	39
Die angeborene Fähigkeit zur Genesung	43
Auf dem Weg zu einer Biologie des Traumas	45
3 Die wechselnden Gesichter des Traumas	53
Die Macht des Mythos	58
4 Gelähmt vor Angst: Was wir von Tieren lernen können	61
Die Haltung der Gefahr	63
Schreckstarre	71
Anhaltende Immobilität	79
Trauma und Immobilität: Ein Ausweg	96

5	Von der Lähmung zur Verwandlung: Grundlegende Bausteine	102
6	Eine Landkarte für die Therapie	130
	Uralte wortlose Sprachen 130	
	Warum Therapie versagt 145	
	Ein Ausweg 148	
	Die Verbindung von Körper und Gehirn 152	
7	Eine Landkarte für den Körper, Neu-Orientierung für den Geist – SIBAM	172
	Der Körper als Instrument des Selbst 172	
	Trauma und Körper-Geist 175	
	Das SIBAM-Modell 178	
	Mit den fünf Elementen von SIBAM arbeiten 194	
 TEIL II		
	DER KÖRPER ALS GESCHICHTENERZÄHLER: UNTERHALB DES GEISTES	199
8	In der Praxis: Fallbeispiele	200
	Miriam: Mit der wortlosen Sprache des Körpers 202	
	Bonnie: Ein vergessener Moment 213	
	Sharon: 11. September 2001 216	
	Adam: Überlebender des Holocaust 232	
	Vincent: Eine steife Schulter 242	
	Trauma aus der Sicht eines Kindes 248	
9	Erläuterung von Peter Levines Unfall	263
	Die Macht von Freundlichkeit 266	

TEIL III

INSTINKT IM ZEITALTER DER VERNUNFT 275

10 Wir sind einfach ein Haufen Tiere 276

Schwanensee 278

Ein offenes Fenster 281

Am Anfang, vor der Entstehung des Wortes, war Bewusstsein 290

Unseren Weg in der Welt finden: Der Instinkt für Sinn 294

Unseren Weg in der Welt verlieren: Unser Gespür finden 299

11 Das Unterste nach oben:

Drei Gehirne, ein Geist 305

Wie unten, so oben 309

Meine eigene Pilgerreise 311

Drei Gehirne, ein Geist 316

Ganzheit als Balance 322

TEIL IV

VERKÖRPERUNG, EMOTION UND SPIRITUALITÄT:

SICH DAS INNERE GUTSEIN NEU ERSCHLIESSEN 327

12 Das verkörperte Selbst 328

Grundlegende Erfahrungen mit Gewahrsein 331

Am Anfang: Verkörperung im Lauf der Geschichte 332

Verkörperung und Kreativität 338

Trauma und Entkörperlichung 342

Gewahrsein 347

Abwesender Körper, anwesender Körper 352

Nach innen gehen: Abenteuer mit Interozeption 355

13 Emotionen, der Körper und Veränderung 368

Wie verändern sich Menschen? 368

Das Karussell der Therapie 372

Die zwei Seiten des Dilemmas	387
Was Gefühle für uns tun	392
Verändern, wie wir fühlen	399
Innere Einstellung: Emotionen und Gefühle miteinander versöhnen	407
14 Trauma und Spiritualität	417
Transzendente Zustände	419
Trauma, Tod und Leiden	422
Regulation und das Selbst	424
Verkörperung und Läuterung	426
 Epilog	 429
Anmerkungen	431
Über den Autor	446