

Inhalt

1	Warum dieses Thema aktuell ist	11
2	Altes Drama, neues Leid	17
	Um Tod und Leben	17
	Der Donner	20
	Die Enge	21
	Hunger	23
	Das Dunkel	26
	Der Zivildienstleistende und der Arzt	28
	Unruhe	30
	Auf Wanderschaft	33
	Nicht weg wollen	34
	Bloß nicht einschlafen	36
	Armut und Härte	38
	Geringes Selbstbewusstsein	41
	Verzweiflung, Zweifel, Selbstzweifel	42
	Kriegsatmosphären	45
	Kameradschaft	46
3	Kriegskinder	48
4	Trauma – eine Wunde, die sich manchmal nicht schließt	56
	Die Wunde: Traumaereignis und Traumaerleben	56
	Was in Gehirn und Körper geschieht	59
	Das posttraumatische Stresssyndrom	63
	Die Zeit danach	68
	Warum so spät?	69
5	Scham und Schuld	71

6	Alter und Trauma: Wenn die Hilflosigkeit triggert	80
7	Demenz und Trauma: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	84
8	Was hilft nicht?	91
9	Was hilft?	94
	Wissen und verstehen	94
	„Sie sind nicht allein!“	96
	Was beunruhigt? Was beruhigt?	101
	Trost, die haltende Hand und die heiße Schokolade	103
	Vom Rodeln und vom Kräutergarten: Die Zeit davor	106
	Das Aufrichten und der innere Ort der Bewertung	110
	Vom Versöhnen und Loslassen, von Zorn und Trauer	112
	Anhang	116
	Hinweise für Pflegende	116
	Hinweise für Angehörige	118
	Hinweise für Therapeut/innen	119
	Empfehlungen für Betroffene	120
	Empfohlene Bücher	122