

Inhalt

1	Eine verlorene Kunst: die Wiederentdeckung des Körpergefühls	1
1.1	Das verlorene Paradies	2
1.2	Zunahme und Abnahme verkörperter Selbstwahrnehmung	9
1.3	Selbstwahrnehmung ist im Wesentlichen verbunden mit der Wahrnehmung von anderen	14
1.4	Uns unserer Sinne klarwerden: grundlegende Prinzipien stärkender Interventionen bei Verlust von verkörperter Selbstwahrnehmung	19
2	Gefühle aus dem Inneren: die Entstehung verkörperter Selbstwahrnehmung	26
2.1	Verkörperte und begriffliche Selbstwahrnehmung	26
2.2	Neurophysiologie der Interozeption und Selbstregulation	37
	Der Körper ist ein komplexes System	38
	Eine Anmerkung zu Forschungsmethoden der Neurowissenschaften	39
	Wo Selbstwahrnehmung beginnt: Rezeptoren, Rückenmark und Hirnstamm . . .	41
	Die zweite Ebene der Entstehung von Selbstwahrnehmung: Emotion, das limbische System und die Insula	47
	Schließlich: neuronale Integration und die Herausbildung interozeptiver Selbstwahrnehmung.	53
2.3	Vom Finden und Verlieren verkörperter Selbstwahrnehmung	59
	Fang mich, wenn Du kannst: die Unbeständigkeit verkörperter Selbstwahrnehmung.	59
	Ein Schiff ohne Steuerrad: Wie können wir eine Emotion haben und es nicht bemerken?	61
3	Verbindungen und Grenzen in uns selbst erkunden	65
3.1	Neuronales Netzwerk der verkörperten Selbstwahrnehmung.	65
	Variationen im Körperschema.	73
	Neurophysiologie der Körperschema-Wahrnehmung	75

Integration von Interozeption, Emotion und Körperschema in die verkörperte Selbstwahrnehmung	81
In der Beeinträchtigung der Körperschema-Wahrnehmung bei Gehirnläsionen zeigen sich Verbindungen zu spezifischen Gehirnnetzwerken.	83
3.2 Neurophysiologische Verbindungen zwischen begrifflicher und verkörperter Selbstwahrnehmung	86
4 Von uns selbst entfremdet: Verdrängung und Absorption	92
4.1 Verdrängung und Ausdruck	94
Festhalten: Unterdrückung unserer Handlungsimpulse.	95
Verdrängung als kulturelles Erfordernis	98
Konsequenzen der Langzeitverdrängung von Emotionen und Handlungen	105
Essstörung: ein bekanntes Symptom von Verdrängung	107
Behandlungen der verkörperten Selbstwahrnehmung bei Essstörungen	112
4.2 Normale und pathologische Absorption	115
Normale Absorption	115
Pathologische Dissoziation: Absorption in negative Körperzustände hinein	118
Grübeln: Absorption in negative Gedankenmuster	124
Abhängigkeit: Absorption in die Intoxikation	125
5 Zuflucht vor dem Sturm: Auswirkungen von Sicherheit und Bedrohung auf die verkörperte Selbstwahrnehmung.	128
5.1 Bedrohung, Stress und Trauma	129
5.2 Biologische Verhaltensreaktionen auf Sicherheit und Bedrohung	133
5.3 Neuronale Netzwerke automatischer biologischer Verhaltensmuster bei Sicherheit und Bedrohung	139
5.4 Neuronale Netzwerke verkörperter Selbstwahrnehmung von biologischen Verhaltensantworten auf Sicherheit und Gefahr	146
5.5 Pathologien verkörperter Selbstwahrnehmung bei Gefahr	151
5.6 Entwicklung von Bindung	159
5.7 Psychobiologie der Bindung	160
5.8 Einflüsse von Beziehungsgefährdung und Stress in der frühen Kindheit.	163

6	Wie im wirklichen Leben: Bewegen und Berühren	171
6.1	Das Fleisch: Muskeln und Haut.	172
	Die Skelettmuskeln: Physiologie, Anspannung, Schmerz und Stress	172
	Die glatten Muskeln: das vaskuläre und gastrointestinale System	179
	Panzerung.	180
6.2	Interpersonale Bewegung und Berührung in der Entwicklung der Selbst-Nichtselbst-Unterscheidung	187
	Selbst und Andere.	188
	Interpersonale Bewegung.	191
6.3	Zwischenmenschliche Berührung	200
6.4	Intersubjektivität durch Bewegung, Emotion und Kommunikation.	204
7	Atem holen, unsere Stimme finden	210
7.1	Anatomie und Physiologie der Atmung.	211
	Stress und Respiration	214
7.2	Die Kunst zu atmen: Klang, Resonanz, Verbindung	222
	Atem und Stimme.	224
	Wachrufende Sprache im subjektiven emotionalen Augenblick	230
	Das Sich-Erinnern und die Autobiografie	233
	Erinnerung an Bedrohung und Sicherheit.	237
8	Zurück zu uns selbst: zur erholsamen verkörperten Selbstwahrnehmung	250
	Die Erde als das Zuhause: wo alles begann	259
	Natur als Nahrung	261
	Verkörperte Übung	263
	Verkörperte Meditation	269
	Verkörperte Spiritualität	272
	Noch einmal: der Körper als dynamisches System	274
	Glossar	285
	Literatur	303