

INHALT

Danksagung	8
Einleitung	10
Brücken bauen	10
Arbeit am Körper erfordert keine Berührung	14
Die Kontroverse um die falschen Erinnerungen	14
Zum Aufbau des Buches	15
Haftungsausschluß	16

TEIL I: THEORIE

1. Die posttraumatische Belastungsstörung –	
Die Wirkung von Traumata auf Körper und Seele	20
Charly und der Hund, Teil I	21
Die Symptomatologie der PTBS	23
Die Unterschiede zwischen Streß, traumatischem Streß, PTS und PTBS	26
Überleben und das Nervensystem	26
Abwehrreaktionen auf eine erinnerte Bedrohung	32
Dissoziation, Erstarren und PTBS	33
Folgen von Traumata und PTBS	34
2. Entwicklung, Erinnerung und Gehirn	36
Die Entwicklung des Gehirns	37
Was ist Erinnerung?	50
3. Der Körper erinnert sich – Die somatische Erinnerung verstehen	65
Die sensorischen Wurzeln der Erinnerung	67
Charly und der Hund, Teil II	76
Das autonome Nervensystem –	
Hyperarousal und die Reflexe des Kämpfens, Fliehens und Erstarrens	77
Das somatische Nervensystem:	
Muskeln, Bewegung und kinästhetische Erinnerung	83
Die Beziehung zwischen Emotionen und Körper	90

4. Der Ausdruck noch nicht erinnertes Traumata –	
Dissoziation und Flashbacks	102
Dissoziation und Körper	103
Flashbacks	109

TEIL II: PRAXIS

5. Vor allem, schade nicht	116
Bremsen und Beschleunigen	118
Evaluation und Beurteilung	120
Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung für die Traumatherapie	122
Sicherheit	129
Entwicklung und Wiederaneignung von Ressourcen	132
Oasen, Anker und der sichere Ort	137
Die Bedeutung der Theorie	142
Individuelle Unterschiede respektieren	145
Zehn Voraussetzungen für eine sichere Traumatherapie	146

6. Der Körper als Ressource	148
Körpergewahrsein	148
Mit Empfindungen Freundschaft schließen	156
Der Körper als Anker	157
Der Körper als Maßstab	159
Der Körper als Bremse	168
Der Körper als Tagebuch: Empfindungen verstehen	169
Die somatische Erinnerung als Ressource	173
Die Nutzung des Körpers als Ressource in der Traumatherapie	175

7. Weitere somatische Techniken	
zur Gewährleistung eines sicheren Verlaufs von Traumatherapien	187
Duales Gewährsein	187
Tonisieren von Muskeln: Anspannung oder Entspannung	195
Körpergrenzen	202
Berührung zwischen Klient und Therapeut	211
Der sanfte Abschluß einer Therapiesitzung	214

8. Die somatische Erinnerung wird zur persönlichen Geschichte	216
Vorsicht vor falschen Fährten	218
Die Vergangenheit von der Gegenwart trennen	223
Weshalb man zuerst an den Nachwirkungen von Traumata arbeiten sollte	225
Verbindung des Impliziten und des Expliziten	231
Charly und der Hund, letzte Episode	244

Literaturangaben	249
----------------------------	-----