

Inhalt

Einleitung	11
KAPITEL I	
Die Natur des Bewußtseins (<i>Arthur Janov</i>)	15
Einführung	15
A. Definition von Bewußtsein und Bewußtheit	15
B. Form und Ursache der Unbewußtheit	19
1. Physische Unbewußtheit	20
2. Psychische Unbewußtheit	22
C. Unser duales Bewußtsein	27
D. Implikationen der Hirnspaltung	32
E. Das Limbische System und der frontale Kortex – Die vertikale Spaltung	38
F. Das retikuläre Aktivierungssystem	39
G. Der frontale Kortex	41
H. Zweifach gespaltenes Bewußtsein	46
I. Hypnose und symbolisches Bewußtsein	49
J. Auswirkungen der Psychotherapie auf das Bewußtsein	60
Konsequenzen der Primärtherapie für die Menschheit	65
K. Geplante Forschungsprojekte	68
L. Zusammenfassung und Schlußbetrachtung	74
Literaturverzeichnis	75
KAPITEL II	
Die Entwicklung von Gehirn und Bewußtsein: Das dreigeteilte Gehirn (<i>E. Michael Holden</i>)	77
Neurobiologie und Primärtheorie	78
Psychischer und physischer Schmerz	79
Entwicklung des Gehirns, viszerale Motilität und psychosomatische Krankheiten	83
Zusammenfassung	96
Literaturverzeichnis	99
KAPITEL III	
Die Bewußtseinsebenen (<i>Arthur Janov</i>)	101
Einleitung	101
Traumata erster Ebene	103

Vielschichtige Interaktionen	111
Träume	120
Ebenen des Bewußtseins	122
Zusammenfassung und Schlußbetrachtung	134

KAPITEL IV

Neurophysiologie des Bewußtseins: Schmerzschleusung (<i>E. Michael Holden</i>)	138
Neuroembryologischer Reifungsprozeß und Primärtheorie	139
Entwicklung der physiologischen Reaktivität auf Schmerz bei Säuglingen	143
Das duale Schmerzsystem im dreigeteilten Bewußtsein	149
Schmerzschleusung	153
Diskussion	161
Zusammenfassung	162
Literaturverzeichnis	163

KAPITEL V

Was spielt sich bei einem Primal in Gehirn und Körper ab? (<i>E. Michael Holden</i>)	165
Subjektive Charakteristika	165
Diskussion	167
Literaturverzeichnis	175

KAPITEL VI

Das sensorische Fenster und Zugang zu Urschmerz (<i>E. Michael Holden</i>)	176
Schmerz, Drogen und Verrücktheit	179
Literaturverzeichnis	190

KAPITEL VII

Über Schmerz und seine Beziehung zu den Bewußtseinsebenen (<i>Arthur Janov</i>)	191
Einleitung	191
Drogen und Bewußtsein	202
Diagnostische Implikationen	213
Feeling, Einsicht und Veränderung	222
Therapeutische Implikationen	228
Bewußtsein als wechselseitige Verknüpfung	238
Kodierung von Erinnerungen	246
Katastrophaler Schmerz und Stillstand im Reifungsprozeß	250
Was heilt?	257
Die Dialektik	261
Weitere Anhaltspunkte	266
Schlußbetrachtung	268

KAPITEL VIII

Die Natur der Abwehrmechanismen bei Neurose	
TEIL I—(<i>E. Michael Holden</i>)	272
1. Historischer Hintergrund	272

2. Ein biologisches Neurosenmodell	273
3. Die Natur der Abwehr – Methoden – Beobachtungen – Interpretation – Diskussion – Körpertemperatur – Puls und Blutdruck – EEG-Alpha-Amplitude	274
TEIL II – (<i>Arthur Janov</i>)	286
Literaturverzeichnis	294
 KAPITEL IX	
Auf dem Wege zu einer sinnvollen Psychotherapie	
TEIL I – (<i>E. Michael Holden</i>)	295
Ergebnisse	296
Diskussion	298
TEIL II – (<i>Arthur Janov</i>)	299
Literaturverzeichnis	305
 KAPITEL X	
Weitere Implikationen der Bewußtseinssebenen (<i>Arthur Janov</i>) .	306
A. Über Moral	306
B. Über Selbstmord	310
C. Über Schlaf und Träume – Bewußtsein in unbewußten Zuständen	313
D. Über Psychose	330
E. Über Sexualität und Perversionen	352
 KAPITEL XI	
Die Verlängerung der Lebenserwartung (<i>Arthur Janov</i>)	369
Langzeituntersuchungen	385
 KAPITEL XII	
Primärtherapeutische Fragebogenaktion – Berichte der Patienten über Veränderungen während der Primärtherapie (<i>E. Michael Holden</i>)	389
Gewichtsveränderungen	396
Größenveränderungen	397
Körperhaltung	397
Augen / Sehvermögen	399
Ohren / Gehör	400
Nase / Nebenhöhlen / Geruch / Allergien und Erkältungen	400
Hals / Stimme / Mund / Lippen / Geschmack	402
Brust und Atmung	404
Puls / Blutdruck / Herz	406
Appetit / Magen	408
Urintrakt / Genitalien	412
Brust / Menstruationszyklus	413
Sexualität	415
Neurologische und/oder psychophysiologische Symptome	420
Schlaf / Ernährung	423
Sport und Gymnastik	429
Muskeln / Tics / Muskelspannung	429

Haare / Haut / Nägel	431
Neue oder ungewöhnliche Phänomene oder Wahrnehmungen	435
Verschiedenes	437
Zusammenfassung und Kommentar	438
KAPITEL XIII	
Therapeutische Implikationen des Konzepts der Bewußtseins-ebenen: Gefahren bei Mißbrauch der Primärtherapie (<i>Arthur Janov</i>)	440
KAPITEL XIV	
Schlußbetrachtung (<i>E. Michael Holden</i>)	466
KAPITEL XV	
Das neue Bewußtsein – der Primärmensch Schlußbetrachtungen (<i>Arthur Janov</i>)	470
ANHANG	
ANHANG – TEIL I	
Die Bedeutung der Forschungsergebnisse bezüglich der vitalen Körperfunktionen in der Primärtherapie (<i>E. Michael Holden</i>)	487
ANHANG – TEIL II	
EEG-Veränderungen in der Primärtherapie (<i>E. Michael Holden</i>)	493
ANHANG – TEIL III	
Urschmerz und Erleben auf zellulärer Ebene (<i>E. Michael Holden</i> und <i>Arthur Janov</i>)	492
ANHANG – TEIL IV	
Register	503