

Inhalt

Geleitwort von Oliver Schubbe	9
Vorwort – Begegnung in Bewegung	11
Einleitung	14

I GRUNDLAGEN

1 Was ist ein Psychotrauma?.....	27
1.1 Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen	31
1.1.1 Die Folgen komplexer Traumatisierung.....	35
1.1.2 Dissoziation und dissoziative Störungen	39
1.2 Anzeichen von Traumatisierung in der Therapie erkennen	44
1.3 Spuren, die frühe Gewalt in Beziehungen hinterlässt....	50
1.4 Gedanken, Gefühle, Körpersensationen – Neurobiologie und Trauma	56
1.5 Resilienz – den Tanz des Lebens (wieder) genießen	61
2 Die Integrative Bewegte Traumatherapie – IBT	64
2.1 Was ist IBT?	64
2.2 Grundannahmen der IBT	66
2.3 Die Haltung in der bewegten Traumatherapie	68
2.3.1 Das Bewegungsecho	71
2.3.2 Spiegeln der Bewegung, Bewegungsfeedback.....	71
2.3.3 So viel Information wie nötig	72
2.4 Eine körper- und bewegungsorientierte Sprache finden	73
2.4.1 Scham und Schuld als Teile von Gewalterfahrungen	76
2.4.2 Über den Ausdruck von Wut und anderen heftigen Gefühlen	77

2.4.3	Selbstwahrnehmungskompetenz entwickeln	82
2.5	Einen bewegten therapeutischen Raum aufbauen	85
2.6	Traumaverarbeitung – eine Bewegung in die Freiheit	91
2.7	Die Struktur der IBT – eine Landkarte	93
2.7.1	Bewegung als therapeutische Intervention	95
2.7.2	Der bewegte Einstieg in den Verarbeitungsprozess	97
2.7.3	Dimensionen der Orientierung im therapeutischen Raum	100

II DER TRAUMATHERAPEUTISCHE PROZESS

1	Stabilisierung – Grundlagen und Kraftquellen	125
1.1	Bedeutung und Aufgabe der Stabilisierung	131
1.2	Stabilisieren im Einzelsetting	133
1.2.1	Stabilisieren mit Ich-Zuständen, innere Kinder in Sicherheit bringen	135
1.3	Stabilisierungsmöglichkeiten in der Gruppe	137
1.3.1	Allegorien als Ressourcen aufstellen	140
1.3.2	Eine sichere Struktur im Gruppenraum aufbauen	141
1.4	Stabilisieren bei einem Monotrauma	143
2	Aktualisierung – Eingangstore in den Prozess	146
2.1	Aktualisieren eines Monotraumas	146
2.2	Bedeutung und Aufgabe der Aktualisierung	148
2.3	Aktualisieren bei Komplextrauma	152
2.3.1	Aktualisieren eines gegenwärtigen Symptoms	152
2.3.2	Aktualisieren einer frühen traumatischen Erinnerung trotz Komplextrauma	156
2.3.3	Direktes Aktualisieren von frühen Ich-Zuständen (Ego States) über Bewegung	163
3	Transformation – der Tanz mit dem Unbekannten	168
3.1	Was bedeutet Transformation?	174
3.2	Mit dem Unbekannten bewegen – Chaostoleranz entwickeln	177

3.3	Begegnung mit jüngeren Ich-Anteilen – Erlösung der inneren Kinder	183
3.4	Kontakt in der Gegenwart halten	187
3.5	Bewegungs- und Affektbrücken in frühere Zustände	188
3.6	Vom verwirrenden Chaos zum geordneten Chaos	190
3.7	Halt gebende Bindung im Transformationsprozess	193
3.8	Übertragung auflösen – die alte Brille absetzen	195
3.9	Mit Körperübertragung arbeiten	197
4	Neuverarbeitung – aus dem Trauma bewegen	199
4.1	Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	205
4.2	Ich-Zustände in Bewegung	206
4.3	In die Leichtigkeit des Seins bewegen	210
4.4	Neuverarbeitung in der Gruppe	212
5	Integration – zur bewegten Ruhe kommen	216
5.1	Aufgabe und Ablauf der Integrationsphase	217
5.2	Abschluss einer Sitzung	219
5.3	Am Ende zum Anfang zurück	222
5.4	Integrationsphase in der Gruppe	222
5.5	Gelungene Traumaverarbeitung	225

III PRAXISTEIL

1	Der Tanz aus dem Trauma – die Rolle des freien Tanzes in der IBT	231
1.1	Tanzen macht klug	231
1.2	Wie freier Tanz die Traumaverarbeitung unterstützt	233
2	Übungen	236
2.1	Die drei basalen Unterstützungssysteme: Erde, Schwerkraft, Atem – Getragen, gehalten und verbunden sein	236
2.2	Einen Schutzraum aufbauen	239
2.3	Der sichere Ort in Bewegung	241

2.4	Wohlfühlbewegung/Ressourcenbewegung – Stressbewegung	245
2.5	Tanz der Veränderung	249
2.6	Eine bewegte Reise durch den Körper – mit oder ohne Musik	250
3	Move the Body, Change the Brain!	254
	Der IBT-Leitfaden für Therapeutinnen und Therapeuten	254
	Dank	258
	Literatur	259