

Inhalt

Vorwort (Dorothea Weinberg)	9
Prolog	10
1 »Du mit deiner Labor-Therapie!«	15
Erste Grenz-Begegnungen mit komplex traumatisierten Jugendlichen	
2 Was hat man dir, du armes Kind, getan?	23
Am Anfang war Beziehung	
2.1 Auf Beziehung angewiesen – auf Gedeih und Verderb	24
2.2 Die Bedeutung der Bindungsforschung für die PT mit komplex traumatisierten Kindern und Jugendlichen	31
2.3 Die Macht »innerer Arbeitsmodelle«	33
2.4 Desorganisation oder Überlebensstrategie?	37
2.5 Bindungsstörung als Diagnose	38
2.6 »The good, the bad and the ugly«	44
2.7 Die Konstruktion von Gefühlen	46
2.8 »Now Moments«	49
2.9 Frühe Dissoziation	51
2.10 Durch den Trauma-Begriffs-Dschungel	52
2.11 Traumaassoziierte Diagnose-Kategorien im Entwicklungsverlauf	55
2.12 Wie die »Störung« beim Namen nennen?	56
2.13 Schlussfolgerungen für die Psychotherapie	59
3 Der Körper war immer dabei	61
Neurobiologie früher Stressverarbeitung	
3.1 Die frühkindliche Entwicklung des Gehirns	61
3.2 Vulnerabilität der neuroaffektiven Entwicklung	63
3.3 Die untere Hirnebene und das vegetative Nervensystem	66
3.4 Das limbische System	68
3.5 Der Neokortex und sein Zusammenspiel mit den unteren Ebenen ..	77
3.6 Anpassungsreaktion auf Stress	80
3.7 Prozessverlauf bei Beziehungstraumatisierung	82

3.8	Stresstoleranzfenster	90
3.9	Bindung und Neurobiologie	92
3.10	Psychopathologische Folgen früher Stresseinwirkung	98
4	Vom angepassten Kind zum »gestörten« Jugendlichen?	101
	Das Bröckeln der Abwehr	
4.1	Entwicklungsaufgaben im Jugendalter	102
4.2	Bindung und Bindungsstörung im Jugendalter	104
4.3	Folgen und Symptome früher Traumatisierung im Jugendalter	107
4.4	Stresskompensatorische Schemata nach früher Traumatisierung	109
5	Prinzipien der Behandlung komplex traumatisierter	
	Jugendlicher	127
5.1	Therapeutische Grenz-Begegnungen	134
5.2	Prinzipien der Behandlung	135
5.3	Wo soll es hingehen?.....	154
6	Von der Sehnsucht nach und der Angst vor Nähe	157
	In Kontakt kommen mit beziehungs-traumatisierten Jugendlichen:	
	Die ersten Stunden	
6.1	Therapeutenvariablen: implizites Rüstzeug für gute Beziehungsarbeit	157
6.2	Vom Wesen heilsamer Begegnung	165
6.3	Therapeutische Feinarbeit: »Moving Along through Now Moments«	166
6.4	Die Magie der ersten Stunde	170
6.5	Schablonen der Vergangenheit: Übertragung und Gegenübertragung	174
6.6	Diagnostik: Diagnosen, Selbstdiagnosen, Anamnese	177
7	Die Begegnung zweier Nervensysteme	191
	Bottom-up-Ansätze bei Komplextraumatisierung:	
	Der Körper war immer dabei	
7.1	Der Therapeut als »interaktiver psychobiologischer Regulator«	193
7.2	Blickkontakt und Mimik	194
7.3	Stimme und Tonfall	196
7.4	Körperhaltungen und -bewegungen	197

7.5	Körper und Sinne im Therapieraum	199
7.6	Mit »Superhirnen« auf Tauchstation	202
7.7	Körper-Gewahrsein (wieder-)herstellen und nutzen	204
7.8	Anzeichen von Übererregung erkennen	207
7.9	In-Kontakt-Kommen mit dem Vegetativum	208
7.10	Körper-Übungen	210
7.10.1	Mein Raum	210
7.10.2	Meine Grenzen spüren	211
7.10.3	Die eigene Haut als Grenze spüren	211
7.10.4	Anspannen peripherer Muskeln	212
7.10.5	Körper ausschütteln	212
7.10.6	Traumasensibles Yoga	213
7.10.7	Embodiment	214
7.10.8	Somatic Experiencing (SE) [®]	214
7.10.9	Freizeitaktivitäten	215
8	»Fühlen lernen«	217
	Psychotherapie auf der limbischen Ebene	
8.1	Gibt es negative Gefühle?	219
8.2	Emotions-Übungen	224
8.2.1	Freuden-Biographie	224
8.2.2	Gefühlsbarometer	224
8.2.3	Entlastung fühlen	224
8.2.4	Gefühlslokalisierung	225
9	»Ich erkenne, dass du erkennst, dass ich erkenne«	226
	Psychotherapie auf der mentalen Ebene	
9.1	Mentalisierungsfähigkeit fördern	226
9.2	Übungen zur Förderung der Mentalisierungsfähigkeit bei Jugendlichen	233
9.2.1	Geschichten, Lieder und Tagebucheinträge	233
9.2.2	Teilarbeit	235
9.2.3	Dialog mit dem Symptom	237
9.2.4	»Die fünf Säulen der Identität«	240

10 Dem Schrecken ins Auge schauen	243
Traumatherapie bei Komplextraumatisierung	
10.1 Stabilisierung.....	246
10.2 Sicherheit vor Aktualisierung	246
10.3 Psychoedukation	249
10.4 Umgang mit Dissoziation in der Therapiestunde	252
10.5 Traumatherapie während laufender strafrechtlicher Verfahren	256
10.6 Fokussierende Trauma-Verarbeitung.....	257
10.7 Wann eignet sich welche Methode?	267
11 Netz-Werken	269
Von der Arbeit mit dem Umfeld	
11.1 Traumaassoziierte Systeme	275
11.2 Öffentliche Erziehung	275
11.3 Heimerziehung	277
11.4 Therapeut-Umfeld-Beziehung	279
11.5 Hygienestandards für die Therapeutenseele	281
Literatur	283