

Inhalt

Verzeichnis der Abkürzungen	13
Vorwort	14
0 Einleitung	16
Der Kompass	16
Unsere eigenen Wege	18
Aufbau des Buches	23

Teil A Trauma, Begegnung, Prozess und Selbstentwicklung: Theoretische Grundlagen

1 Was ist ein Trauma? Eine Landkarte für die Begleitung von traumatisierten Menschen	26
Das Individuum in seiner Antwort auf traumatisierende Bedingungen – die Kompassnadel in diesem Buch	27
<i>Umgang mit komplexer PTBS</i>	28
<i>Unsere Biologie bei Lebensbedrohung</i>	29
<i>Begegnung mit traumatisierten Menschen</i>	30
Prinzipien der Traumatherapie	30
<i>Sicherheitserleben durch Bewältigungserfahrungen</i>	33
<i>Entwicklungen indirekt anregen</i>	35
<i>Vertrauen gewinnen durch die sukzessive Annäherung an die Gefahr</i>	36
Berücksichtigung des Bindungsstils in der Psychotherapie	38
<i>Biopsychosoziale Grundlagen</i>	38
<i>Bindungshandlungen</i>	40
<i>Soziale Interaktion</i>	41
Viele(s) werden: Dissoziation	44
<i>Dissoziation strukturell betrachtet</i>	45
<i>Dissoziation als Begriff in der Ego-State-Theorie</i>	49
<i>Dissoziation als Kontinuum</i>	51

2 Traumatherapie mit Persönlichkeitsanteilen	54
Konzeptionelle Aspekte der Ego-State-Therapie	54
<i>Aus der Vor-Geschichte der Ego-State-Therapie – Die Analytiker Paul Federn und Gertrud Schwing</i>	54
<i>Entwicklungslinie der Begriffe des Ich, der Ich-Zustände und der Ich-Grenzen</i>	61
<i>Von Federn zu John und Helen Watkins</i>	62
<i>John und Helen Watkins in ihrer praktischen Arbeit</i>	63
<i>Was sind »Ego-States«?</i>	64
<i>Traumakonfrontation in der Ego-State-Therapie</i>	69
<i>Ko-Bewusstheit und Kooperation der inneren Anteile fördern</i>	70
<i>Dissoziation von Persönlichkeitsanteilen – therapeutischer Umgang</i>	72
Konzeptionelle Aspekte des EMDR in der Traumatherapie mit Persönlichkeitsanteilen	75
<i>Was ist EMDR?</i>	76
<i>Das AIP-Modell des EMDR</i>	77
<i>Ressourcenorientierung im EMDR</i>	79
<i>AIP und dialektische Entwicklung im Prozessmodell</i>	81
Konzeptionelle Aspekte einer körperorientierten Traumatherapie mit Persönlichkeitsanteilen	83
<i>Auswirkungen traumatisierender Erfahrungen im Körper</i>	83
<i>Somatoforme Beschwerden – Bedeutung von Sprache und Körpersprache</i>	85
<i>Traumabearbeitung und Körpertherapie</i>	86
<i>Präverbale und nichtverbalisierte Erinnerungen</i>	87
Perspektiven wechseln und vernetzen	90
<i>Systemische Prämisse</i>	90
<i>Die Kunst der Begegnung</i>	91
<i>Hypnose</i>	94
3 Der Begegnungsraum	98
<i>Elfie Cronauer</i>	
<i>Allgemeine Wirkfaktoren – Common Factors</i>	100
<i>Die Person des Psychotherapeuten</i>	102
<i>Menschenbild und Haltung</i>	104
Ressourcenaktivierung	106
<i>Aktivierung von Anfang an</i>	106
<i>Wiederholung – Bahnung – Verortung im Raum</i>	110

Resonanz und Beziehung	111
<i>Resonanz und Reziprozität</i>	111
<i>Beziehungen – Ausdruck schöpferischer Prozesse</i>	114
Implizites Wissen im Begegnungsraum	118
<i>Wechselseitige Beziehungsbotschaften</i>	121
<i>Herausforderungen für die Beziehungsgestaltung</i>	123
<i>Interaktive Tranceprozesse im Begegnungsraum</i>	124
Im Körper wird es wahr	126
<i>Sich selbst im Körper spüren – den Körper spüren</i>	127
<i>Plädoyer für Verlangsamung und Pausen</i>	128
<i>Kleiner Exkurs zum Gähnen</i>	129
Hindernis als Lernerfahrung	131
<i>Der Punkt, an dem es nicht weitergeht</i>	131
<i>Offen sein für auftauchende Phänomene im Außen</i>	134
<i>Reparieren und Fehlbarkeit</i>	135
4 Das Prozessmodell	138
<i>Susanne Leutner</i>	
Ressource und Belastung: Zwei Seiten einer Medaille	141
<i>Kontakt zur Belastung</i>	143
<i>Pendeln</i>	145
<i>Traumakonfrontation</i>	147
Kraft wächst aus Leid: Traumabearbeitung als Ressourcenaktivierung	149
5 Entwicklung und Selbstentwicklung in der Therapie	153
<i>Susanne Leutner</i>	
Entwicklung der Klientin erfassen	153
<i>Entwicklung verläuft in Widersprüchen</i>	154
<i>Mit den Entwicklungswidersprüchen arbeiten und besonnen bleiben</i>	155
Die Zone der nächsten Entwicklung erkennen und erreichen	159
<i>Die Zone der nächsten Entwicklung in der Therapie</i>	160
<i>Verinnerlichen von Entwicklung durch Begegnung</i>	166
<i>Begegnung und Entwicklung finden im sozialen Umfeld statt</i>	170

Die drei dialektischen Entwicklungsprinzipien	172
<i>Einheit der Gegensätze in der Selbstentwicklung</i>	172
<i>Negation der Negation als Entwicklungsprinzip</i>	173
<i>Umschlag von Quantität in Qualität</i>	175
Selbstentwicklung in der Begegnung	178
<i>Warten</i>	178
<i>Sich weiten</i>	179
<i>Fokussieren</i>	180
<i>Einordnen</i>	181
<i>Die Anteile der Klientin in der Begegnung mit der Therapeutin</i>	184
<i>Die Anteile der Therapeutin in der Begegnung mit der Klientin</i>	187
6 Zwischenbilanz	191

Teil B Die Arbeit mit Prozessmodell und Begegnungsraum in der Praxis

1 Den Boden bereiten: Hilfreiche Prinzipien in der Praxis	196
Prinzipien der therapeutischen Beziehung	196
<i>Die reflektierende Position</i>	200
<i>Kooperation vor Bindung</i>	201
<i>Begegnung allein reicht nicht</i>	202
<i>Ein Platz für den Schrecken</i>	202
Prinzipien des guten Dosierens	206
<i>Ich-Stärkung</i>	206
<i>Ressourcenaktivierung</i>	206
<i>Distanzieren und Filtern</i>	209
<i>Pendeln</i>	211
<i>Hypnotherapeutische Interventionen</i>	213
<i>Prozesstechniken</i>	215
Prinzipien im Umgang mit Dissoziation	217
<i>Traumatisierung durch Bindungspersonen</i>	217
<i>Besonders frühe Traumatisierung</i>	217
<i>Jeder Teil ist gekommen, um zu helfen</i>	221
<i>»Störenfriede« oder destruktiv erscheinende Ego-States</i>	225
<i>Bindungsstile und wechselseitige Beziehungsbotschaften</i>	227
<i>Welche inneren Anteile machen mit?</i>	228

2 Auf sicherem Boden kreative Verbindungen schaffen	232
Verbindung von Ego-State-Therapie und EMDR	232
<i>Dialektik von Traumakonfrontation und Ressourcenintegration</i>	232
<i>Grundannahmen und Therapieziele</i>	234
<i>Ressourcenintegration</i>	236
Nichtverbalisierte Erfahrungen: Verbindung zu Ego-States aufspüren	254
<i>Selbstentwicklungsprozesse im Körper fördern</i>	256
<i>Spuren finden – Spuren erforschen</i>	257
<i>Vom Körper ausgehen – das Bottom-Up-Protokoll (Cronauer)</i>	261
<i>Körperpsychotherapeutisches Vorgehen bei dissoziierten Persönlichkeitsanteilen</i>	264
Körperorientiertes Vorgehen bei somatischen Beschwerden	270
<i>Vorgehen</i>	271
<i>Körperbotschaften verstehen</i>	276

Teil C Bewährte und neue Interventionen in ausgewählten Übungen

Übersicht über alle Übungen	282
1 Wahrnehmen und Identifizieren ressourcenvoller Ego-States, Kontaktaufnahme zu Ego-States und erste Interventionsmethoden	292
<i>Übung 1.1: Einer Ressource begegnen</i>	292
<i>Übung 1.2: Kontaktaufnahme mit einem ressourcenvollen Ego-State</i>	293
<i>Übung 1.3: Näheres Kennenlernen des ressourcenvollen Ego-States</i>	295
<i>Übung 1.4: Beobachterübung</i>	296
<i>Übung 1.5: Stühle-Technik</i>	297
<i>Übung 1.6: Der inneren Stärke begegnen</i>	300
<i>Übung 1.7: Konfliktfreies Bild</i>	301
<i>Übung 1.8: Einem inneren Helfer begegnen</i>	302
<i>Übung 1.9: Wichtige nährende Bezugspersonen</i>	304
2 Wahrnehmen und Identifizieren verletzter Ego-States, die Kontaktaufnahme und Arbeit mit diesen Ego-States	306
<i>Übung 2.1: Versorgen von verletzten Ego-States</i>	306
<i>Übung 2.2: Beispiel für Tranceinduktion zur Begegnung mit inneren Anteilen</i>	308
<i>Übung 2.3: Ideomotorische Signale – Ideosensorische Signale</i>	309
<i>Übung 2.4: Zugmetapher</i>	311
<i>Übung 2.5: Die Affektbrücke</i>	312
<i>Übung 2.6: Geteilter Bildschirm – Variante der »Split-Screen-Technique«</i>	314
<i>Übung 2.7: Altersprogression: Die Frau aus der (nahen) Zukunft</i>	315

3	Traumabearbeitung durch situationsbezogene und integrative Arbeit mit traumatisierten Ego-States	318
	<i>Übung 3.1: Sicherer Ort für viele</i>	318
	<i>Übung 3.2: Arbeit mit inneren Störenfrieden</i>	319
	<i>Übung 3.3: Ego-States: Möglichkeiten näheren Kennenlernens</i>	320
	<i>Übung 3.4: Verschiedene hilfreiche Vorstellungen für innere Systeme</i>	322
	<i>Übung 3.5: Traumakonfrontation mit Ego-States</i>	323
4	Therapeutischer Umgang mit Dissoziation	326
	<i>Übung 4.1: Arbeit mit einem jüngeren inneren Anteil/Ego-State einer Klientin – Zone der nächsten Entwicklung</i>	326
	<i>Übung 4.2: Arbeit mit mindestens zwei inneren Anteilen/Ego-States einer Klientin und der Alltagspersönlichkeit</i>	327
	<i>Übung 4.3: Blending mit zwei Anteilen</i>	328
5	Therapeutischer Umgang mit Dissoziation und dissoziativ organisierten Persönlichkeiten	330
	<i>Übung 5.1: Ort der Begegnung innerer Anteile</i>	330
	<i>Übung 5.2: Anregungen für vernetzende Kommunikation mit der Klientin als Ganzer und ihren unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen</i>	332
	<i>Übung 5.3: Der Bergfluss</i>	338
	<i>Übung 5.4: Das klärende Bad</i>	339
6	Integration und innere Kooperation	342
	<i>Übung 6.1: Das ideale Selbst</i>	342
	<i>Übung 6.2: Die Baumübung</i>	343
	<i>Übung 6.3: Maibaum – Verbundenheit mit anderen Menschen und inneren Anteilen</i>	344
	<i>Übung 6.4: Der Bergsee</i>	345
7	EMDR und Ego-States	348
	<i>Übung 7.1: CARES – das Vorgehen (Leutner)</i>	348
	<i>Übung 7.2: RIT – das Vorgehen (Leutner)</i>	349
	<i>Übung 7.3: Traumakonfrontation mit Ego-States plus EMDR</i>	353
	<i>Übung 7.4: Einbeziehen von Ego-States im Ablauf der acht Phasen des EMDR – Überblick</i>	355
	<i>Übung 7.5: Wenn Ego-States im EMDR-Prozess auftauchen</i>	356

8	Die Körpersprache der Ego-States	358
	<i>Übung 8.1: Von der Sprache zum Körper</i>	358
	<i>Übung 8.2: Körpersprache entziffern</i>	358
	<i>Übung 8.3: Aufbau einer Körperressource</i>	359
	<i>Übung 8.4: Kontakt zu somatischen Beschwerden und Pendeln</i>	360
	<i>Übung 8.5: Kontakt zwischen somatischen Beschwerden und Persönlichkeitsanteilen fördern</i>	362
	<i>Übung 8.6: Bottom-Up-Protokoll zur Traumakonfrontation</i>	363
	<i>Übung 8.7: Anregungen für vernetzende Kommunikation zwischen Klientin, Körper und Persönlichkeitsanteilen</i>	365
9	Einstimmung – was es heißt, Therapeutin zu sein	369
	<i>Übung 9.1: Die Gleichzeitigkeit der Dinge im Körper – wozu auch der Kopf gehört</i>	369
	<i>Übung 9.2: Die goldene Kugel im Therapieraum</i>	372
	<i>Übung 9.3: Das Belastende in eine Ressource verwandeln</i>	373
	<i>Übung 9.4: Positive Gegenübertragungstrance</i>	374
	<i>Übung 9.5: Selbsterfahrung im Kontext der Ego-State-Therapie</i>	376
10	Noch viel mehr Möglichkeiten	386
	Ausblick	387
	Dank	390
	Literatur	392