

Inhalt

Einleitung	11
Wie uns die Pandemie herausfordert	11
Grundlage dieses Buches – Die Existentielle Psycho- therapie	19
Neues lernen	23
Verlusterfahrungen	24
Worum es mir in diesem Buch geht	25
1 Soziologische und historische Blicke auf die Krise	28
1.1 Die Zerbrechlichkeit des Sozialen	28
1.2 Der historische Blick	32
1.3 Begleiter und Begleiterinnen aus verschiedenen Jahrhunderten – eine persönliche Auswahl	37
Beispielhaftes im Umgang mit Extremerfahrungen	39
2 Psychotherapie in Zeiten von Corona und anderen kollektiven Krisensituationen	42
2.1 Stressreduktion	45
2.2 Interventionen der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie	49
Innere hilfreiche Wesen	50
Orientierung und Strukturen	51
Die Bedeutung von Trost und Mitgefühl	51
Nutzen und Nutzung der Vorstellungskraft	54
Arbeit mit jüngeren Ichs/Anteilen	54
Selbstwirksamkeit erfahren	55
Aufrichtigkeit	56
Gegenübertragung	56
Selbstberuhigungsfähigkeit üben	57
Bewusste wohlwollende innere Distanzierung statt Dissoziation	58
First things first	58

Selbstermächtigung und Förderung von Eigenmacht	60
Uneindeutigkeit aushalten lernen	61
2.3 Einige Empfehlungen für den Beginn einer Behandlung ..	63
2.4 Akute Belastungsreaktionen bei Menschen	
mit Traumafolgestörungen	63
Die therapeutische Beziehung	63
Vom Nutzen von Imaginationen	70
Unser emotionales Herz will gepflegt sein	72
Bescheidenheit	73
Bild der inneren Weisheit	76
2.5 Vorschlag für eine überwiegend ressourcenorientierte Krisenintervention im Rahmen von 5–10 Sitzungen nach PITT	78
Corona als Trigger von negativen, aber auch positiven Erfahrungen	83
3 Die existentielle Dimension der Pandemie-Erfahrung ..	86
3.1 Der Tod bzw. unsere Sterblichkeit als existentielle Bedrohung	88
Dinge wagen	89
Befürchtungen und Hoffnungen	95
Annäherungen aus östlichen Philosophien	98
Abschiedlich leben und was wir daraus lernen können ...	100
3.2 Einsamkeit	107
3.3 Fragen nach dem Sinn	112
Es bleibt die Sinnfrage im Kontext von Corona	120
3.4 Freiheit und Verantwortung	120
Kindheit hat Folgen – und kann die Bewältigung aktueller Belastungen behindern	121
Was haben diese Überlegungen mit dem Thema Freiheit zu tun?	129
3.5 Verbundenheit als existentielle Herausforderung und Chance	131
Wie können wir die hier ausgeführten Gedanken in der Psychotherapie von belasteten Menschen umsetzen?	137

4 Mitgefühl in Zeiten der Corona-Pandemie	140
Abschließende Gedanken	145
Danksagung	147
Literatur	149