

Inhalt

Vorwort	13
Der zerbrochene Krug.....	14
Gottes Wort für Wegbegleiter.....	14
Einleitung.....	17
Trauma und Folgen – ein aktuelles Thema	18
Eine Brücke schlagen	19
Querdenken erwünscht.....	20
An wen richtet sich das Buch?.....	20
Meine Prägungen.....	21
Was erwartet Sie in diesem Buch?	22

Teil I: Wissenswertes

Trauma – Ursachen und Auswirkungen	27
Was ist ein Trauma?	27
Häufigkeit von Traumata und Folgen.....	28
Welche Ursachen gibt es?.....	28
Familiengeheimnis	29
Emotionaler und körperlicher Missbrauch.....	29
Sexueller Missbrauch	29
Geistlicher Missbrauch.....	30
Weitere Kindheits-Traumata.....	30
Traumatypen und andere Unterscheidungen	31
Schädigende und schützende Faktoren	32
Folgestörungen	35
Die Ursache: „Giftiger Stress“	36
Die Traumafolgestörungen im Überblick.....	39
Posttraumatische Belastungsreaktion.....	39
Posttraumatische Belastungsstörung – PTBS.....	41

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung.....	42
Dissoziative Identitätsstörung (ehemals „Multiple Persönlichkeitsstörung“)	44
„Nicht näher bezeichnete dissoziative Störung“	45
Borderline-Persönlichkeitsstörung	45
Weitere Diagnosen.....	46
Ein weiter Weg	49
Diagnosestellung	50
Ausblick.....	51
Traumatisierte Menschen verstehen	53
Was ist nur mit mir los?	53
Gefühlswelt.....	54
Verwirrung.....	54
Erinnerungen überfluten	56
Schuld und Scham.....	57
Alles tun, um geliebt zu werden.....	58
Körperbeziehung	59
Der Körper trägt den Schmerz.....	59
Körperwahrnehmung.....	60
Sexualität.....	61
Selbstverletzungen.....	62
Was nicht sein darf, ist nicht.....	63
Beziehungsstörungen.....	64
Nähe und Distanz	65
Schutzmauern	65
Gottesbeziehung	66
Der Lebensgarten.....	67
Dissoziation – Fluchtweg der Seele.....	71
Warum ist Dissoziation Folge von Trauma?	72
Was geschieht bei Dissoziation?	73
Erscheinungsformen der Dissoziation	74
Alltagsdissoziation	75
Strukturelle Dissoziation	76
Schweregrade der strukturellen Dissoziation	82
Trauma und Bindung	84
Urvertrauen als gesunde Basis	84
Mangel an Bindung	85
Weitergabe von Traumata über Generationen	86
Was passiert im Gehirn?	87
Verarbeitungsweg der Informationen	87
Die Geschichte von Amy und Hippo.....	88
Ist es denn auch wahr?.....	91
Dissoziation verstehen	93

Dissoziation als Bewältigungsmechanismus.....	93
Täteranteile – innere Feinde	96
Jeder Persönlichkeitsanteil hat eine Aufgabe	98
Die Dissoziative Identitätsstörung.....	100
Einblick in die allgemeine Traumatherapie.....	103
Therapie – eine wichtige Option.....	103
Erste Schritte	104
Therapieformen	105
Die Prinzipien der allgemeinen Traumatherapie.....	107
Phasen der allgemeinen Traumatherapie	107
Stabilisierung und Ressourcenmobilisation	108
Trauma-Exposition	110
Trauma-Integration.....	111
Lebensbegleitung im Alltag (Ulrike Willmeroth).....	113
Der ganz normale Alltagswahnsinn	114
Gesundheit.....	119
Arbeit und individuelle Belastbarkeitsgrenze.....	123
Arbeitssuche	123
Betreuung, betreutes Wohnen	126
Hilfsorganisationen und weiterführende Hilfsangebote	126
Opferentschädigungsgesetz.....	127
Schlusswort.....	129

Teil II: Ein christlicher Wiederherstellungsweg

Grundlagen.....	133
Der Lebensgarten soll wieder blühen.....	133
Wiederherstellung mit Gottes Hilfe	135
Glaubensbasis.....	137
Das biblische Menschenbild.....	138
Gottesbild	139
Zur Beziehung geschaffen.....	143
Die Bibel – Quelle der Wahrheit	147
Folgerungen.....	148
Unser Auftrag.....	150
Etappe 1: Vertrauensaufbau, Erkenntnis und	
Stabilisierung.....	153
Vertrauensaufbau und Beziehungsgestaltung.....	154
Warum ist Vertrauen so schwer?	154
Anforderungen an den Wegbegleiter	156
Entscheidungsfreiheit achten und fördern.....	156
Modell für gute Bindung sein.....	157
Störungen ansprechen.....	158

Sichere Basis sein.....	160
Voraussehbare Verfügbarkeit statt ständiger Verfügbarkeit.....	161
Empathische Abstinenz	161
Gehört werden	162
Allein mit dem Leid	162
Reden – aber zur rechten Zeit.....	163
Das Lernfenster beachten	164
Zweifel.....	165
Wie wichtig ist der Wahrheitsgehalt?	166
Die Widersprüchlichkeit bekommt Raum	167
Gott als Gegenüber.....	168
Informationen weitergeben.....	173
Du bist nicht verrückt.....	175
Den Weg planen	176
Stabilisieren	177
Bestandsaufnahme.....	177
Stabilisierung bedeutet Schutz	177
Was hilft beim Stabilisieren?.....	178
Ressourcen entdecken	181
Etappe 2: Sicherheit außen und innen.....	185
Äußere Sicherheit	185
Täterkontakte.....	186
Praktische Lebensbewältigung	191
Innere Sicherheit.....	191
Distanzieren – auf Abstand bringen	191
Innere Bilder als Hilfe	193
Distanzieren praktisch	198
Reorientieren – lernen, im Hier und Jetzt zu bleiben	200
Selbstwert aufbauen	203
Eine Gebirgswanderung muss gut vorbereitet sein	203
Etappe 3: Arbeit mit dem Inneren. Erste Schritte und	
Grundsätzliches.....	205
Arbeit mit der Alltagsperson	208
Die Alltagsperson verstehen.....	208
Die Alltagsperson gewinnen.....	213
Das Innere kennenlernen	215
Was gibt es alles?	215
Anni entdeckt ihr Herz	219
Grundsätzliches	220
Stabilität aufrecht halten.....	221
Überblick bewahren	224
Gefühle und Gedanken der Anteile entdecken	228
Zuerst mit Beschützern und Schlüsselfiguren arbeiten	228

Unliebsame Anteile darf und kann man nicht „wegbeten“	229
Innere Evangelisation	231
Weitere Hilfen beim Prozessieren	233
Etappe 3: Arbeit mit dem Inneren. Prozessieren	237
Innere Veränderungsprozesse.....	238
Ich bin falsch! – Ein Beispiel aus der Praxis.....	239
Gottes Wahrheit macht frei.....	241
Das Alte ablegen, das Neue anziehen.....	243
Hindernisse überwinden	244
Wichtige Themen beim Prozessieren	247
Phobien.....	247
Innere Kommunikation.....	256
Ursprungsperson und Ursprungs-Ich.....	257
Innere Feinde	260
Täteranteile und ihre Kennzeichen.....	261
Die Arbeit mit Täteranteilen.....	266
Verbündet mit falschen „Helfern“	270
Gefahr abwenden.....	277
Umgang mit Krisen	281
Irgendwo – der Ort, an dem man nichts fühlt.....	281
Angst kann zur Hyperventilation führen	282
Keine Gewalt gegen sich oder andere	283
Schutzverträge.....	284
Notfall-Liste	284
Etappe 4: Verarbeitung des Traumas.....	287
Der Weg von „Amy“ zu „Hippo“	287
Spannungsfeld Seelsorge und Therapie.....	289
Traumabilder erfahren Veränderung	290
Ein letzter „Check“.....	293
Wichtige Aspekte.....	294
Das verzweifelte einsame Kind – ein Beispiel aus der Praxis	296
Auswirkungen	303
Etappe 5: Integration, Trauern und Zukunftsperspektiven ...	305
Gottes Handeln	305
Integration	306
Wie geschieht Integration?.....	307
Angst und Unsicherheit.....	308
Praktische Schritte zur Integration	310
Auswirkungen	311
All das Schlimme ist <i>mir</i> passiert!	313
Trauern und andere Verarbeitungsprozesse	313
Die Trauer bekommt Raum.....	314
Weitere Verarbeitungsprozesse.....	315

Zukunftsperspektiven	317
Das Ende einer Begleitung	318
Trauerprozesse und Umgang mit dem Leid	
(Ulrike Willmeroth)	321
Grundsätzliches zum Thema Leid	321
Wie kannst du, Gott, das zulassen?	322
Anfang des Leides	322
Jesus, der Leidende und Mitleidende	323
Vom Sinn des Leidens	324
Begleitung der Trauerprozesse	326
Diesmal nicht allein	327
Trauern ist wichtig	328
Die Verluste anerkennen	329
Tränen zulassen	333
Von der Sprachlosigkeit zur Klage kommen	333
Klage gegen Gott	335
Verarbeitungsprozesse	336
Vergebungsschritte	337
Eigene Schuld erkennen	337
Die Liebe finden	338
Zurück ins Leben – Annas Weg	341
Einleitung	341
Die Angst überwinden	342
Etappe 1	343
Etappe 2	349
Etappe 3	351
Etappe 4	372
Etappe 5	382
Fehler und Grenzen	385
Das Miteinander gestalten	386
Vertrauen und Misstrauen	386
Klare Absprachen vermitteln Sicherheit	386
Freiheit lassen, Raum geben	386
Gesunde Grenzen	387
Abhängigkeiten und Bindungen	387
Gegenüber bleiben	387
Verstehen statt verwickelt sein	388
Abstand und Mitgefühl	388
Berührungen	389
Alle Menschen machen Fehler	390
Überforderungen	390
Nichts aufdecken ohne Grundstabilität	390
Flashbacks erfordern immer Reorientierung!	392

Ängste beachten	392
Hinweise auf Überforderung	392
Veränderungen brauchen Zeit und Kraft	393
Die Wahrnehmung trainieren.....	393
Augen auf!	393
Unnötige Konfrontationen vermeiden.....	394
Worte und was gehört wird.....	394
Anteile und ihre Anliegen.....	395
Co-Bewusstsein fördern	396
Erkennen, was im anderen vorgeht	397
Am Ende eines Gesprächs	397
Themen speziell für Christen.....	398
Glaube kann auch krank machen.....	398
Fromme Sätze.....	398
Der Unterschied von Selbstverleugnung und Heilung	399
Christliche Themen – anders betrachtet	401
Vorsicht mit Befreiungsgebeten	403
Formulierungen überdenken.....	405
Gott vertrauen ist nicht so einfach.....	406
Glaube ist eine Einladung.....	406
Umgang mit Gottes Reden	407
Prophetien.....	407
Jesus wirken lassen – aber wie?	407
Gottes Reden oder eigene Fantasie?.....	409
Hindernisse für das Hören	410
Ein Kapitel für Wegbegleiter:	
Selbstfürsorge und Selbstreflexion	413
Selbstfürsorge.....	414
Eigene Betroffenheit.....	414
Sekundär-Traumatisierung	414
Glaubenszweifel	415
Selbstfürsorge als Wegbegleiter	415
Selbstfürsorge ganz privat	417
Selbstreflexion	418
Begrenzungen erkennen – Zusammenarbeit wagen	419
Ein Plädoyer für gute Zusammenarbeit.....	422
Dank	423
Anmerkungen.....	427
Literaturverzeichnis	435