

Inhalt

Dank	13
Einführung	17
1. Die neurobiologischen Nachwirkungen von Traumata: wie es zur inneren Fragmentierung kommt.....	39
1.1 Die „lebendige Hinterlassenschaft“ der Vergangenheit.....	40
1.2 Streit um das Konzept der Dissoziation.....	42
1.3 Kompartimentalisierung unter Stress: Nutzung der Bruchlinien	43
1.4 Anzeichen erkennen, die auf eine strukturelle Dissoziation von Persönlichkeitsanteilen hindeuten	47
1.5 Symptome als Botschaften der Selbstanteile	49
1.6 Klienten und ihren Selbstanteilen helfen, „im Hier und Jetzt zu sein“	53
2. Selbstanteile verstehen, Traumareaktionen verstehen	55
2.1 Ungebetenes Sich-Erinnern	58
2.2 Erinnern als Abrufen von Aktions- und Reaktionsmustern.....	59
2.3 Das „Jetzt“ finden, nicht das „Damals“	61
3. Wandel der Klienten- und Therapeutenrolle.....	63
3.1 Mit der neurobiologischen Hinterlassenschaft des Traumas arbeiten.....	64
3.2 Mit dem Konzept des multiplen Bewusstseins arbeiten.....	65
3.3 Pathogene Erinnerungskerne	66
3.4 Die Vergangenheit anerkennen, ohne sie zu explorieren	68
3.5 Eine andere Herangehensweise an traumatische Erinnerungen	69
3.6 Eine andere Art von Zeugenschaft	70
3.7 Vergangenheit von Gegenwart unterscheiden	70
3.8 Das Bezeugtwerden bezeugen	72
3.9 Die Therapeutin als „Hilfskortex“ und Anleiterin.....	73
3.10 Eine Form der kreativen Anpassung an abnorme Erfahrungen.....	77
3.11 Eine neue Rolle für den Therapeuten: neurobiologischer Regulator.....	78
3.12 Der Therapeut als Regisseur, Coach und Schrittmacher.....	82
3.13 Der Körper als ein gemeinsames Ganzes	83
3.14 Die Veränderung der Therapeutenrolle	85
3.15 Erfahrungen bearbeiten, nicht Geschehnisse	86

4.	Unsere „Selbste“ wahrnehmen lernen: eine Einführung in die Arbeit mit Selbstanteilen	89
4.1	Der Preis der Anpassung	91
4.2	„Dich näher kennenlernen“	95
4.3	Neugier entwickeln: Wer ist dieses „Ich“?	97
4.4	Achtsames Registrieren der inneren Landschaft.....	98
4.5	Internale Konflikte, die mit Überlebensstrategien zusammenhängen	99
4.6	Unsere verschiedenen Selbste akzeptieren	101
5.	Sich mit den Selbstanteilen befreunden: den Keim zum Mitgefühl mit ihnen legen	103
5.1	Unsere verlorenen Selbste wiedergewinnen	103
5.2	Die Rolle der Achtsamkeit: wie wir uns mit uns selbst „befreunden“ können.....	104
5.3	Wessen Perspektive sollten wir beim Beobachten einnehmen?	105
5.4	Beobachtung und Bedeutungszuschreibung auseinanderhalten	107
5.5	Verschmelzen mit, Verschieben von und Wechseln zwischen Selbstanteilen ..	108
5.6	Empathie fördern	111
5.7	Die Selbstanteile „sehen“: Achtsamkeit externalisieren	112
5.8	Verschmelzung hält das Trauma „am Leben“	119
5.9	Entschmelzung lernen	120
5.10	„Gastfreundschaft“ gewähren.....	124
5.11	Die verlorenen Seelen und traumatisierten Kinder willkommen heißen.....	125
5.12	Eine Verbindung zu einem weisen, mitfühlenden Erwachsenen aufbauen	127
5.13	Auf die Ressourcen eines tüchtigen Erwachsenen zugreifen.....	129
5.14	Die verschiedenen Aspekte des Selbst akzeptieren	131
6.	Komplikationen im Behandlungsverlauf: traumatische Bindung	133
6.1	Die „fehlende Erfahrung“ einer sicheren Bindung	133
6.2	Beziehungsgewohnheiten: eine Form der „Speicherung“ früher Bindungserfahrungen	134
6.3	Trauma und Bindung: Die Quelle der Sicherheit wird zur Quelle der Bedrohung.....	135
6.4	„Kontrollierende Bindungsstrategien“ und Traumafolgen.....	137
6.5	„Therapiephobie“ und „Therapeutenphobie“	138
6.6	Die Sehnsucht nach Umsorgtwerden wecken.....	140
6.7	Desorganisiertes Bindungsverhalten als inneres Ringen rekontextualisieren..	141
6.8	Nicht eine, sondern viele Übertragungen.....	143

6.9	Die Übertragung von Selbstanteilen erkennen.....	144
6.10	Ein Bündnis mit dem Kampf-Anteil schmieden	145
6.11	Es gibt kein einheitliches Selbst.....	147
6.12	Alle Selbstanteile miteinbeziehen	148
6.13	Auf die „Stimmen“ der Selbstanteile hinhören.....	149
6.14	Für die Selbstanteile sprechen	151
6.15	Dem Impuls widerstehen, sich auf eine Seite zu schlagen	154
6.16	Der dyadische Tanz.....	154
7.	Mit suizidalen, selbstschädigenden, essgestörten und süchtigen Selbstanteilen arbeiten.....	159
7.1	Aussteigen oder weitermachen?	160
7.2	Verzweifelte Maßnahmen	161
7.3	Mit unerträglichen Emotionen fertigwerden.....	162
7.4	Den Körper nutzen, um Entlastung zu erreichen	163
7.5	Wie selbstschädigende Verhaltensweisen „funktionieren“	164
7.6	Selbstdestruktives Verhalten und der Bindungstrieb	166
7.7	Elementare Selbstschutzreaktionen und gefährliches Verhalten.....	167
7.8	Behandlung der Ursachen selbstdestruktiven Verhaltens	170
7.9	Traumatheoretisch fundierte Stabilisierungsbehandlung	171
7.10	Selbstdestruktive Selbstanteile anerkennen	173
7.11	Die verletzlichen Selbstanteile beruhigen, die schützenden würdigen	176
7.12	Keinen Selbstanteil zurücklassen.....	178
8.	Therapeutische Herausforderungen: dissoziative Systeme und dissoziative Störungen	181
8.1	Erkennen, ob eine Dissoziative Identitätsstörung vorliegt	183
8.2	Die Diagnose dissoziativer Störungen	184
8.3	Eine Diagnose nennen oder nicht?	185
8.4	Instrumente für die Diagnose dissoziativer Störungen.....	187
8.5	Diagnostische Kriterien und Fragen	188
8.6	Da ist keine in sich geschlossene Person.....	190
8.7	Dinge vor sich selbst geheim halten.....	191
8.8	In einer chaotischen Innenwelt Ordnung schaffen	193
8.9	Wenn ein Klient sich aus vielen zusammensetzt.....	195
8.10	Dem Normal-leben-Selbst der Klienten beibringen, wie es mit den Selbstanteilen arbeiten kann	195
8.11	Dem aktuellen Erleben Sinn verleihen.....	197

8.12	Für Selbstanteile, die in der Vergangenheit verhaftet sind, eine Gegenwart schaffen.....	199
8.13	Konditionierungen überwinden	201
8.14	Kontinuität des Bewusstseins: Augenblick für Augenblick wissen, „wer ich bin“	202
8.15	Dissoziation als Ressource	203
8.16	In der eigenen Innenwelt Vertrauen aufbauen.....	203
8.17	Indizien zusammentragen: ein retrospektives Bewusstsein aufbauen	207
8.18	Fertigkeiten entwickeln, die Bewusstseinslücken vermeiden helfen.....	208
8.19	Keine simple Unterteilung in „gut“ und „böse“	211
8.20	Ein Team trainieren	211
8.21	Die Präsenz des Normal-leben-Selbst stärken	213
8.22	Die Selbstanteile auf dem Laufenden halten: der „Durchsicker-Effekt“	216
8.23	Muster und Rollen verändern.....	218
8.24	Mit Regression und Aggression arbeiten.....	220
8.25	Geduld, Beharrlichkeit und ein guter Sicherheitsgurt	223
8.26	Den Kind-Anteil behandeln, indem wir den „Eltern-Anteil“ in die Pflicht nehmen.....	223
8.27	Selbsteilung anstelle von interpersoneller Heilung	225
8.28	Die Koexistenz der Selbstanteile erleichtern	227
9.	Reparatur der Vergangenheit: die Selbstanteile annehmen	229
9.1	Die Ressourcen des weisen Erwachsenen nutzbar machen	237
9.2	Kindern zuhören stärkt die Bindung	240
9.3	Wessen Empfindungen sind das?	241
9.4	Den Selbstanteilen aus einer Position der Stärke heraus die Hand reichen	244
9.5	Die Ressourcen des Normal-leben-Selbst nutzen.....	246
9.6	Junge Selbstanteile in die Obhut von jemandem geben, dem etwas an ihnen liegt.....	248
9.7	Bindungsbeziehungen entstehen aus Körpererfahrungen.....	251
9.8	Selbstanteile einladen, „hier“ zu sein, anstatt „dorthin“ zu gehen	251
9.9	Angst vor Bindungsbeziehungen zu Selbstanteilen	254
9.10	Internale Bindungsbeziehungen: „Bruch und Reparatur“	259

10. Wiederherstellen, was verloren war: die Verbindung zu unseren frühen Selbstanteilen vertiefen.....	263
10.1 Das Verhältnis zur Vergangenheit reorganisieren	265
10.2 Die Rolle der Erinnerungen	266
10.3 „Ich hier und heute“ versus „Dieser Teil von mir in der Vergangenheit“	269
10.4 Die internale Kommunikation mit dysregulierten Selbstanteilen aufbauen ...	272
10.5 Bruch und Reparatur	274
10.6 Mitgefühl gegenüber verwundeten Kind-Anteilen zeigen.....	276
10.7 Beeinträchtigung reparativer Erfahrungen.....	279
10.8 Vier Fragen, die helfen, sich mit einem Selbstanteil zu befreunden.....	279
10.9 Fürsorgliche Regungen fördern	283
10.10 Misstrauen und Angst von Selbstanteilen überwinden.....	283
10.11 Für jeden Selbstanteil eine neue Aufgabe und einen neuen Auftrag gestalten	285
11. Sich geborgen und willkommen fühlen: die Erfahrung einer erworbenen sicheren Bindung	291
11.1 Die Symptome eines Klienten sagen mehr über ihn als die „Geschichte“, die er erzählt.....	293
11.2 Sich dissoziative Symptome zunutze machen, um dissoziative Fragmentierung zu heilen	294
11.3 Im Alltag des Erwachsenen sichere Orte für Kind-Anteile schaffen.....	294
11.4 Ein erwachsenes Normal-leben-Selbst in seiner Funktionsfähigkeit unterstützen.....	298
11.5 Erworbene sichere Bindung	299
11.6 Das Paradigma verschieben: Die Nachwirkungen der Vergangenheit sind nicht unauslöschlich	300
11.7 Die transgenerationale Weitergabe einer sicheren Bindung.....	301
11.8 Sichere Bindung ist kein „Ereignis“, sondern eine somatische und emotionale Erfahrung	304
11.9 Verstrickung und Entfremdung vermeiden	305
11.10 Erworbene sichere Bindung und Traumabewältigung.....	308
11.11 Das Schreien des Kindes hören	311

Anhang	315
A. Die fünf Schritte zur „Entschmelzung“	316
B. Meditationskreis mit Selbstanteilen	317
C. Technik des inneren Dialogs	319
D. Behandlungsparadigma für die Reparatur internaler Bindungen.....	322
E. Protokoll dissoziativer Erfahrungen	325
F. Vier Fragen, die helfen, sich mit einem Selbstanteil zu befreunden.....	326
Literatur.....	327
Index	332
Über die Autorin.....	335