

Inhalt

Marlene Biberacher zum Coverbild: Vom Dunkel zum Licht	9
Einleitung von Michaela Huber	11
Teil I von Michaela Huber	17
1. Von der Qual genesen.	
Der Körper zwischen Dissoziation und Achtsamkeit	19
1.1 The body keeps the score – der Körper merkt sich alles	20
1.2 Am Anfang war die Bindung	22
1.3 Fühllosigkeit und immer wiederkehrende Qual	29
1.4 Nicht das Trauma macht krank, sondern die PTBS	37
1.5 Die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung.	42
1.6 Posttraumatische Belastungsstörung und Sucht: doppelte Probleme.	51
1.7 Umgekehrt gilt auch: Krankheit bedeutet (unter Umständen) ein Trauma.	54
1.8 Traumatisierte Jungen und Männer: zwischen Depression und Aggression	56
1.9 Was sollten Ärzte und andere Professionelle im Gesundheitswesen bei Menschen mit PTBS bedenken?.	57
1.10 Die Affektkette.	67
2. Vom Umgang mit dem Bösen in der Psychotherapie – eine Herausforderung für PsychotherapeutInnen	76
2.1 Gewalt ist viel zu normal	78
2.2 Sonderfall „Psychopathy“.	85
2.3 Krieg und andere Gräueltaten	88
2.4 Was macht uns bei Gewalt so hilflos?.	90
2.5 Das Ausmaß von Gewalt erkennen.	96
2.6 Auch böse Energie kann man nicht vernichten, nur verwandeln.	102
2.7 Zerstörerischen Impulsen nicht nachgeben, sondern sie verändern.	105

2.8	Bei Gewalt durch nahe Bindungspersonen: Abstinenz hilft.	108
2.9	Reinszenierungen von Täter-Opfer-Situationen	120
2.10	(Selbst-)Zerstörung ist gelerntes und gebahntes Verhalten, das auch „verlernt“ werden kann	122
2.11	Wertschätzende Arbeit auf der inneren Bühne	130
2.12	Erkennen – anerkennen – verändern	139

3.	Grundhaltungen in der Arbeit mit komplex traumatisierten Menschen. Über das Verhältnis von HelferIn und KlientIn in der Traumatherapie	141
3.1	Frühtraumatisierte sind anders	141
3.2	TherapeutInnen sollten eigene Lebenskrisen überwunden haben.	148
3.3	KlientInnen müssen in der Traumatherapie hart arbeiten.	149
3.4	Gute Traumatherapie ist eine Investition in die Ausbildung der Persönlichkeit	153
3.5	Empathische Abstinenz	155
3.6	Professionelle Aufrichtigkeit.	158
3.7	Partnerschaftliches Arbeiten	164
3.8	Fördern und Fordern	167
3.9	Unterschiede beachten, Differenz aushalten	168
3.10	Erwachsene Position – kindliches Leid	173
3.11	Respekt und Achtung.	175
3.12	Ressourcen erweitern	176
3.13	Arbeit mit der „anderen Seite“	177
3.14	An der Struktur, aber auch am Trauma arbeiten	178

Teil II von Pauline C. Frei	183
--	------------

Einleitung	185
1. Warum lebt sie denn noch?	194
2. Warten.	198
3. Wachstumsschmerz und zugefügter Schmerz	202
4. Vergangenheitsgespräche mit meinem Sohn	208
5. Was half auf dem Weg?	220
6. Komplexität der inneren Wahrheiten	235
7. Ein Programm	243
8. Die dunklen Innenanteile helfen	247
9. Zeitlosigkeit – Grenzenlosigkeit	262

10. Von Liebe und Würde	275
11. Engelsgespräche – Gedichte	279
12. Vorbestimmung, Wille, Schicksal	282
Nachwort: Wie kann das Trauma beginnen zu heilen?	287
Literatur	291