

Geleitwort	XI
Vorwort	XIV
Dank	XVIII
1. Überblick	1
1.1 Ursachen und Folgen von Traumata	1
1.2 Prävalenz von Traumata	4
1.3 Schocktrauma, Entwicklungstrauma, Bindungstrauma	7
1.3.1 Schocktrauma	7
1.3.2 Entwicklungstrauma	8
1.3.3 Bindungstrauma	9
1.4 Das Bedürfnis sich zu entfalten – die Aktualisierungstendenz des Menschen	12
2. Fremdverneinung und Selbstverneinung	15
2.1 Folgen von Fremdverneinung	15
2.2 Mit Selbstverneinung den Platz im System sichern	16
2.3 Selbstverneinung durch die Erfahrung scheinbarer Nicht- Existenz	17
2.4 Die Identifikation mit der Traumalüge	19
2.5 Die Auswirkungen von Traumata auf Organismus und Gehirn ..	20
3. Abwehr und Widerstand als Traumafolgen	25
3.1 Abwehr und Widerstand als Selbstschutz	25
3.2 Funktion und Formen von Abwehr und Widerstand	26
3.3 Traumatisierter Widerstand und Selbstschutz	29
3.3.1 Verabsolutierter Widerstand	29
3.3.2 Unbewusster Widerstand	30
3.4 Abwehr und Widerstand als Folge von Selbstverneinung	32
3.5 Fallbeispiel	33

4. Heilung erzwingen wollen – Die Reinszenierung der traumatischen Situation und des Traumamilieus . . .	37
4.1 Reinszenierung als Wiederholung der leidvollen Situation	37
4.2 Der tiefere Sinn von Reinszenierung	39
4.3 Fallbeispiel: die Reinszenierung beenden	41
5. Wie Überlebensmuster helfen, unser Leben zu leben .	51
5.1. Die Entstehung von Überlebensmustern	51
5.2 Unterschiedliche Typen von Überlebensmustern	53
5.3 Überlebensmuster und Alltagsprobleme	55
5.4 Dissoziation	57
5.4.1 Dissoziation als Selbstschutzstrategie	57
5.4.2 Dissoziationsformen	59
5.4.3 Dissoziation als nützlicher Hinweis im therapeutischen Prozess	61
5.4.4 Dissoziation und die Abläufe im Gehirn	64
6. Traumatische Verletzungen sind heilbar	67
6.1 Bejahen von Abwehr und Widerständen im Traumaheilungsprozess	67
6.2 Übung: Sich der Kraft des Widerstands und der Abwehr bewusst werden	70
6.3 Abwehr und Widerstand bejahen: Die Schritte im therapeutischen Prozess	71
6.4 Abwehr und Widerstand in der Therapie	80
6.5 Übung: Die Kraft der Abwehr und des Widerstands zulassen und explorieren	84
7. Die Kraft des Erkennens und des menschlichen Beistands	87
7.1. Menschlicher Beistand als einfachste Form der Bejahung	87
7.2 Menschlichen Beistand verweigern	90
7.3 Menschlicher Beistand und Kongruenz	91
7.4 Die Psychologie der Selbstbejahung	92

8. Traumaheilung durch liebevolle Selbstbeachtung	97
8.1 Selbstbeachtung, Selbstbejahung und Selbstliebe	97
8.2 Wie wir lieben lernen aus neurophysiologischer Sicht	99
8.3 Übung: Liebevolle Selbstbeachtung	101
8.4 Warum wir so große Angst vor liebevoller Selbst- beachtung haben	103
8.5. Liebevolle Selbstbeachtung verweigern	106
8.6. Übung: Wie geht liebevolle Selbstbeachtung?	107
9. Wieder spüren lernen und fühlen lernen	113
9.1 Traumaheilung als Wechselbewegung	113
9.2 Was sind Gefühle?	114
9.3 Gefühle erforschen	119
9.4 Die Qualitäten einiger Gefühle – ein kleines Nachschlagwerk ..	121
9.4.1 Leidensgefühle	121
9.4.2 Freudegefühle	130
9.5 Schuld und Schuldgefühl	132
9.5.1 Die Besonderheit des Schuldgefühls	133
9.5.2 Schuldgefühl und Trauma	136
9.5.3 Schuld als Abwehr bei Ohnmacht und Schmerz	137
9.6 Negation der Gefühle	139
9.7 Gefühle fühlen und bejahen, anstatt sie auszuagieren	140
9.8 Traumabedingte Gefühle wollen wir nicht fühlen	142
9.9 Eine Einladung zu fühlen: die Bewusstheitsübung	144
10. Stabilisieren: Die Sicherheit schaffen, in der alles geföhlt werden kann	151
10.1 Stabilisieren durch Bejahen der Abwehr und Widerstände ..	151
10.2 Stabilisieren in einer sicheren Bindung	153
10.3 Mittel für den Notfall: Das Feststecken in der Trauma- dynamik beenden	156

11. Befreites Fühlen, traumabedingte Gefühle, Seinserfahrungen	161
11.1 Befreites Fühlen lernen	161
11.2 Freies Fühlen und das Bejahen der Körperempfindungen	162
11.3 Befreites Fühlen und das Denken	166
11.4 Befreites Fühlen und die Erfahrung des Seins	167
11.5 Die Bedeutung von Seinserfahrungen für den Prozess der Traumaheilung	170
11.6 Seinserfahrungen als Unterstützung für das praktische Leben ..	173
11.7 Übung: Der Weg zur Seinserfahrung ist einfach, aber nicht leicht	175
12. Schritte und Beispiele meiner personzentrierten Therapie	177
12.1 Beachten des aktuellen Problems	177
12.2 Sich der Bedeutung des Konflikts stellen	178
12.3 Exploration des traumatischen Erlebens	179
12.4 Abgespaltene Gefühle integrieren	179
12.5 Die Abwehr bejahen	180
12.6 Fallbeispiele	181
13. Der innere Dialog als Methode, um in der Fähigkeit zu liebevoller Selbstbeachtung zu wachsen	187
13.1 Das Setting des inneren Dialogs	187
13.2 Zwei Interventionsmöglichkeiten	189
13.3 Fremdeinfühlung: Die Therapeutin nimmt den Platz von Marlies als Gesamtperson ein	191
13.4 Fallbericht: Innerer Dialog	192

14. Liebvoll Selbstbeachtung und die Arbeit mit dem inneren Kind	201
14.1 Das Konzept der Arbeit mit dem inneren Kind	201
14.2 Die Traumasituation: Der Erwachsene verneint das Kind	203
14.3 Was kann der lieblose innere Erwachsene tun, um wieder liebevoll zu werden?	207
14.4 Übungen 1 bis 3 zur Arbeit mit dem inneren Kind	209
14.5 Beachten des Widerstands bei der Arbeit mit dem inneren Kind	210
14.6 Übung 4 zur Arbeit mit dem inneren Kind	212
15. Zusammenfassung	215
16. Meine therapeutischen Wurzeln: Personzentrierung nach Carl R. Rogers	221
16.1 Die Menschlichkeit des personzentrierten Verfahrens	221
16.2 Empathisch sein durch wirklich Hören	223
16.3 Verstehen ist, wirklich gehört werden	228
16.4 Echtsein und die Schwierigkeit, wahrzunehmen, was ist	230
16.5 Wertschätzung	234
16.6 Transzendenz	237
16.7 Resonanz	240
17. Bericht über einen therapeutischen Prozess, in dem sich während einer Bewusstheitsübung eine Spinnenphobie vollständig auflöste	243
Glossar	251
Quellenverzeichnis	263



Geleitwort

Als mich Brigitte Koch-Kersten bat, sie bei der Abfassung des vorliegenden Buches zu unterstützen und zu beraten, habe ich gerne zugesagt, denn es war mir schon lange ein Anliegen, dass ihre Gedanken zu einer Traumapsychotherapie, die sie in dem Buch zusammenträgt, einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich werden. Sie hat unsere gemeinsamen therapeutischen Wurzeln in der *Personzentrierung*, vermittelt durch die Psychotherapeuten und Ausbilder Jürg und Iris Hartmann, weitergeführt und durch die Verbindung mit unterschiedlichen, neuen Ansätzen und ihren eigenen Erfahrungen und Überlegungen zu einem sehr fruchtbaren Ansatz weiterentwickelt. So komme ich auch gerne ihrem Wunsch nach, dieses Geleitwort zu schreiben.

Seit wir wissen, welche dramatische Bedeutung Realtraumen für die seelische Entwicklung der Betroffenen haben, hat sich eine ganze Reihe inzwischen gut bewährter Methoden entwickelt, um die schwere Beeinträchtigung der Betroffenen durch ihre Symptome zu kontrollieren, die traumabedingten Störungen der Hirnphysiologie zu bessern und die verstörenden traumatischen Erlebnisse zu integrieren. In diesem Buche geht es vorwiegend um die *psychologische* Ebene der Traumafolgen, nämlich um die schwere Erschütterung des Selbstgefühls und des Selbstwertgefühls, das wir besonders nach Beziehungs- und Entwicklungstraumen (chronische Entwertung oder Miss-handlung in der Kindheit) finden. Dadurch nehmen *Entwicklungstraumen* in diesem Buche einen besonderen Raum ein.

Das Erleben im und nach dem Trauma ist: Man (der Unfall, das Erdbeben, der Gewalttäter, der Missbraucher, das Schicksal) kann es mit mir machen. Man kann mein Recht und meine Wünsche auf Achtung oder auf körperliche Unversehrtheit mit Füßen treten. Man hätte mir sogar das Leben nehmen können, ohne dass ich etwas daran hätte ändern können. All mein Widerstand ist völlig unwirksam. Ich bin nur ein Spielball, ein Stück Material in

XII | Geleitwort

den Händen anderer. Ich muss völlig wertlos sein. Als eine dauerhafte *Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses* bezeichnen Fischer und Riedesser (2003) in ihrem Lehrbuch der Psychotraumatologie dieses Geschehen.

Mit der Erfahrung dieser Missachtung und absoluter Wirkungslosigkeit muss ein Traumaopfer leben. Das heißt auch, es muss in einem seelischen Kraftakt immer wieder versuchen, die subjektive Erfahrung von Wertlosigkeit vor sich und anderen zu verbergen – oder sich selbst die Schuld dafür zu geben. Selbstbeschuldigung ist eine Form der Selbstverneinung. Die Autorin stellt hier ihren Weg vor, der Erfahrung absoluter Wertlosigkeit und der daraus folgenden Selbstverneinung eine andere, aufbauende Erfahrung entgegen zu setzen, die wieder Selbstbejahung ermöglicht. Der zentrale Gedanke ist dabei, Selbstverneinung und Sichverbergen als *Abwehr* und als *Schutzmechanismus* zu verstehen und zu würdigen. Wenn wenigstens das Sichschützen, was ja in der traumatisierenden Situation nicht erlaubt und nur heimlich möglich war, nun erlaubt ist, kann ich mich entspannen und nachspüren: Was schütze ich und wen schütze ich? Überraschenderweise stellt sich dann heraus: Ich schütze etwas Wichtiges, etwas Schönes, etwas, was mit mir zu tun hat, meinen Kern – und dieser Kern ist, trotz allem, was mit mir passiert ist, in Ordnung und heil.

Die Autorin führt sehr genau die Überlegungen auf, die hinter diesem Ansatz stehen, beschreibt die einzelnen Schritte und gibt ausführliche Übungen dazu an, sodass diese zum Teil etwas ungewohnten Gedanken plastisch werden.

Ungewohnt ist dieser Ansatz, weil er versucht, aus dem wissenschaftlich beschreibenden, objektivierenden Abstand zu der betroffenen Person auszuweichen, und stattdessen ihr Erleben immer genauer zu erfassen und dies zu beschreiben. Die Forderung von Carl Rogers, „die Welt so zu sehen, wie der Klient sie sieht, den Klienten zu sehen, wie er sich selbst sieht“, wird hier also in einem umfassenderen Sinne verwirklicht. Auf diese Weise lässt sich ganz anders verstehen, was im und nach dem Trauma in dem Betroffenen passiert

und welche Schritte zur Heilung führen können. Diese Sichtweise macht neben dem beschriebenen Ansatz der *Bejahung* den besonderen Reiz dieses Buches aus.

Ich wünsche dem Buch viel Erfolg und den Lesern und ihren Klienten persönliche und berufliche Bereicherung.

Königslutter, im Februar 2020

Dr. Dietrich H. Moshagen

Arzt für Innere Medizin, Arzt für Psychotherapeutische Medizin,
Gesprächstherapeut in der GwG,
ehemaliger Leiter des Sonderbereichs Psychotherapie und Psychosomatik
am Niedersächsischen Landeskrankenhaus Königslutter