

Inhalt

Einleitung zur überarbeiteten Neuauflage	13
Fragen und Antworten zum Thema Traumabehandlung	17
Einführung	25
Dissoziation und Spaltung	26
Abwehr gegen jede Veränderung	30
Eine Therapie, die „etwas taugt“, gemeinsam durchführen und teilweise neu entwickeln	32
9. Wann ist es Zeit für Traumatherapie – und wann nicht?	39
9.1 Leben Sie in sicheren Lebensumständen?	41
9.2 Sind Sie innerlich gefestigt genug?	42
9.3 Akuttrauma oder chronisches Trauma?	43
10. Grundhaltungen der Traumaarbeit	47
10.1 Mögen wir uns?	47
10.2 Wie lange können wir miteinander arbeiten?	50
10.3 Pragmatisches und respektvolles Arbeitsbündnis	53
10.4 Die KlientIn ist die ExpertIn ihres Lebens	54
10.5 Subjektivität und Intersubjektivität, Induktion statt Deduktion	54
10.6 Die TherapeutIn übt „empathische Abstinenz“	55
10.7 Nicht nur die KlientIn – auch die TherapeutIn verändert sich im Prozess der Traumatherapie	58
10.8 Die TherapeutIn als Beziehungsvorbild	59
10.9 Die TherapeutIn reflektiert ihr Anderssein und die Asymmetrie der Beziehung	60
10.10 Die TherapeutIn denkt ganzheitlich und systemisch	63
10.11 Den Zeitpunkt für die Traumaexposition gemeinsam bestimmen	65
10.12 Ein HelferInnennetz bilden	66
10.13 Ein unterstützendes soziales Netz der KlientIn fördern	69
10.14 Die TherapeutIn macht sich nicht zur KomplizIn der schlechten Verhältnisse	70
10.15 Selbst- und Fremdgefährdung zum vorrangigen Thema machen	73
10.16 Traumaexposition nur bei ausreichender Stabilität und guter Arbeitsbeziehung	74

11.	Wieso brauchen Frauen und Männer verschiedene Therapien?	75
11.1	Wie spiegeln sich die Geschlechtsunterschiede bei den Gewalttaten wider?	77
11.2	Sexualisierte Gewalt in Familien	85
11.3	Der Leidensweg der „geopferten“ Jungen	90
11.4	Der Leidensweg der „geopferten“ Mädchen	92
11.5	Ein geschlechtsspezifischer Ansatz in der Therapie	95
12.	Ambulante und/oder stationäre Traumabehandlung?	101
12.1	Womit beginnen – mit ambulanter oder stationärer Behandlung?	103
	Bemerkungen für Ratsuchende	103
	Anmerkungen für BehandlerInnen	106
12.2	PTSD PC: Prognostische Checkliste für die Schwere einer PTBS	109
12.3	Simulation, Dissoziation oder Imitation?	115
	Das Vollbild der Dissoziativen Identitätsspaltung	117
12.4	Was tun, wenn eine andere als eine traumabedingte Störung dominiert?	123
12.5	Therapieaufträge – Therapieziele	124
	Therapieaufträge	124
	Therapieziele.....	127
12.6	Ambulante und stationäre Therapie.....	132
13.	Weshalb beginnt Traumatherapie mit Stabilisierung und Ressourcenaktivierung?	135
13.1	Warum Stabilisierung und Ressourcenarbeit nötig sind	136
	Kontakt mit der „dunklen Seite“	140
13.2	Übungen zur Ressourcenaktivierung, zum Schutz, zum Stress-Coping	145
13.3	Ziele der Stabilisierung und der Ressourcenübungen	176
14.	Was heißt hier Täter-Opfer-Spaltung?	179
14.1	Gesellschaftliche Strukturen, die Missbrauch begünstigen	180
14.2	Die Rolle der Dissoziation	181
14.3	Unbewusste Täuschungsmanöver	186
14.4	Spaltungen	187
14.5	Camouflage – Versteckspiel aus Angst vor Intimität	191
14.6	Defensive Taktiken, um das Trauma nicht zu „merken“	194

14.7	Innere Getrenntheit ergibt ein eigenes prekäres Gleichgewicht	198
	Unterschiede zwischen Opfern sadistischer und nicht-sadistischer Täter	200
14.8	Täterloyale Anteile – die inneren „boykottierenden Kollaborateure“	203
	Erzwungene Komplizenschaft mit dem Täter	204
	„Verletzung ist hilfreich und Hilfe tut weh“	207
14.9	Täter-Opfer-Reinszenierungen in der Traumabehandlung	208
14.10	Das Grenzen setzende „Nein“ der TherapeutIn kann entscheidend sein ..	213
15.	Was ist bei der Traumatherapie mit rituell misshandelten Menschen zu beachten?	217
	Vorbemerkung	217
15.1	Definition: Was ist rituelle Gewalt?	218
15.2	Glaubwürdigkeit	219
15.3	Skepsis und Akzeptanz	223
15.4	Der Ausstieg aus Täterzusammenhängen	228
15.5	Wie aussteigen?	234
15.6	Was BehandlerInnen besonders beachten sollten	237
16.	Wie lässt sich das Trauma-Schema verändern?	243
	Vorbemerkung	243
16.1	Die No-fight-no-flight-Fälle	244
16.2	Freeze and fragment	249
16.3	Bindungsstörungen	251
16.4	Wiedererleben dissoziierter Elemente	255
16.5	Reinszenierungen	260
16.6	Retraumatisierung	265
16.7	Erneute Retraumatisierung	267
17.	Wie lernt man, mit Flashbacks, Täterintrojekten und anderen heftigen Gefühlszuständen umzugehen?	271
17.1	Möglichkeiten der Flashback-Kontrolle.....	271
17.2	Die Bildschirmtechnik	278
17.3	Reorientierung	286
	Empfehlenswerte Verhaltensweisen der TherapeutIn, um der KlientIn bei der Reorientierung zu helfen	286
17.4	Pegeltechnik und Modalitätenwechsel	290
17.5	Persönlichkeitsanteile, die zum Täter werden können	295
17.6	Die Bedürfnispyramide	303

18. Und nun die Traumadurcharbeitung	307
18.1 Vor der Traumasyntese	308
18.2 „Wir alle sind vielfältig, auch wenn wir nicht multipel sind“	313
18.3 Geeignete und ungeeignete Formen der psychotherapeutischen Durcharbeitung	315
18.3.1 Ungeeignete oder eingeschränkt geeignete Ansätze.....	315
18.3.2 Geeignete Formen	322
18.4 Durcharbeitung nach der EMDR-Methode: Bipolare Stimulationen	323
18.5 Traumasyntese mithilfe der Bildschirmtechnik	333
19. Psychohygiene: Die Mitempfindensmüdigkeit verhindern	353
19.1 Die fundamentale Attacke des Traumas auf die Identität	354
19.2 Die schlimmste Bedrohung der Helfer-Psyche: Akute Gefährdung der KlientIn	356
19.3 Die zweitschlimmste Bedrohung der Helfer-Psyche: Mangelnde Unterstützung und Entwertung durch KollegInnen und Vorgesetzte	360
19.4 Emotionale Erschöpfung der HelferIn: Compassion fatigue	362
19.5 Sekundäre und stellvertretende Traumatisierung	364
19.6 Die drittschlimmste Bedrohung der Helfer-Psyche: Das Ausmaß des Leids und die Schilderungen der Qualen des Opfers nicht ertragen	368
19.7 Warum es sinnvoll ist, wenn die HelferIn liebevoll für sich sorgt	376
19.8 Manchmal „trotz allem“ eine tiefe Freude: Posttraumatisches Wachstum	376
Nachwort	379
Literatur	383
Anhang	417
Anhang 1: Checkliste – Stadien der Traumaaarbeit	417
Anhang 2: Selbstverletzung: Dem Teufelskreis entkommen	426
Anhang 3: Lauter kreative Ideen – Tipps und Tricks, wenn „nichts mehr geht“	434
Vorbemerkung: Dos und Dont's	434
Die kreativen Ideen	440
Index	453