

Babette Rothschild

DER KÖRPER ERINNERT SICH

**Die Psychophysiologie des Traumas
und der Traumabehandlung**

Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf
in Zusammenarbeit mit Hildegard Höhr

SYNTHESIS

INHALT

Danksagung	8
Einleitung	10
Brücken bauen	10
Arbeit am Körper erfordert keine Berührung.	14
Die Kontroverse um die falschen Erinnerungen	14
Zum Aufbau des Buches.	15
Haftungsausschluß	16

TEIL I: THEORIE

1. Die posttraumatische Belastungsstörung -

Die Wirkung von Traumata auf Körper und Seele.	20
Charly und der Hund, Teil I	21
Die Symptomatologie der PTBS.	23
Die Unterschiede zwischen Streß, traumatischem Streß, PTS und PTBS	26
Überleben und das Nervensystem	26
Abwehrreaktionen auf eine erinnerte Bedrohung	32
Dissoziation, Erstarren und PTBS.	33
Folgen von Traumata und PTBS.	34

2. Entwicklung, Erinnerung und Gehirn. **36**

Die Entwicklung des Gehirns.	37
Was ist Erinnerung?	50

3. Der Körper erinnert sich - Die somatische Erinnerung verstehen 65

Die sensorischen Wurzeln der Erinnerung	67
Charly und der Hund, Teil II	76
Das autonome Nervensystem -	
Hyperarousal und die Reflexe des Kämpfens, Fliehens und Erstarrens	77
Das somatische Nervensystem:	
Muskeln, Bewegung und kinästhetische Erinnerung	83
Die Beziehung zwischen Emotionen und Körper.	90

4. Der Ausdruck noch nicht erinnerter Traumata -	
Dissoziation und Flashbacks.	.102
Dissoziation und Körper.	.103
Flashbacks.	.109

TEIL II: PRAXIS

5. Vor allem, schade nicht.	.116
Bremsen und Beschleunigen.	.118
Evaluation und Beurteilung	.120
Die Bedeutung der therapeutischen Beziehung für die Traumatherapie	.122
Sicherheit	.129
Entwicklung und Wiederaneignung von Ressourcen.	.132
Oasen, Anker und der sichere Ort.	.137
Die Bedeutung der Theorie.	.142
Individuelle Unterschiede respektieren.	.145
Zehn Voraussetzungen für eine sichere Traumatherapie.	.146
6. Der Körper als Ressource.	.148
Körpergewahrsein.	.148
Mit Empfindungen Freundschaft schließen.	.156
Der Körper als Anker.	.157
Der Körper als Maßstab.	.159
Der Körper als Bremse.	.168
Der Körper als Tagebuch: Empfindungen verstehen.	.169
Die somatische Erinnerung als Ressource.	.173
Die Nutzung des Körpers als Ressource in der Traumatherapie.	.175
7. Weitere somatische Techniken	
zur Gewährleistung eines sicheren Verlaufs von Traumatherapien	.187
Duales Gewährsein.	.187
Tonisieren von Muskel: Anspannung oder Entspannung.	.195
Körpergrenzen.	.202
Berührung zwischen Klient und Therapeut.	.211
Der sanfte Abschluß einer Therapiesitzung.	.214
8. Die somatische Erinnerung wird zur persönlichen Geschichte	.216
Vorsicht vor falschen Fährten.	.218
Die Vergangenheit von der Gegenwart trennen.	.223
Weshalb man zuerst an den Nachwirkungen von Traumata arbeiten sollte	.225
Verbindung des Impliziten und des Expliziten.	.231
Charly und der Hund, letzte Episode.	.244
Literaturangaben.	.249