

Ben-Alexander Bohnke
Werner Gross

Der heilende Schmerz

Vom Urschrei zur Primärtherapie

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Einführung | 7 |
| 1. Rund um die Primärtherapie | 12 |
| 1.1 Arthur Janov - das unbekannte Wesen | 13 |
| 1.2 Der erste Urschrei und die Folgen - Geschichte der Primärtherapie | 17 |
| 1.3 Primal-Institut - Mekka der Primärtherapie | 21 |
| 2. Der ganze Mensch ist neurotisch | 25 |
| 2.1 Die Seele im Urschmerz | 26 |
| 2.2 Der Körper unter Hochspannung | 35 |
| 2.3 Das rasende Gehirn | 39 |
| 2.4 Bewußtsein ist nicht gleich Bewußtsein | 43 |
| 2.5 Sag mir, welchen Schmerz du hast | 48 |
| 3. Heilung-gibt es die? | 54 |
| 3.1 Stummer Schmerz - tiefer Schmerz Fühlen - die Therapie für den Seelenschmerz | 56 |
| 3.2 Wenn der Körperpanzer zerbricht | 59 |
| 3.3 Schluß mit den Überstunden für das Gehirn | 61 |
| 3.4 DasPrimal = Urerlebnis. Das ist es! | 64 |
| 3.5 Therapieziel „Primärmensch“ - Urmensch oder Übermensch? | 70 |
| 4. Fühlen tut weh-Praxis der Primärtherapie | 73 |
| 4.1 Vom Feinsten - Primärtherapie bei Janov | 73 |
| 4.2 Die endliche oder die unendliche Therapie? | 76 |
| 4.3 Techniken und Tricks der Primärtherapeuten | 78 |
| 4.4 Sein eigener Primärtherapeut sein-geht das? | 81 |
| 4.5 Wer soll eine Primärtherapie machen? | 84 |
| 4.6 Wo geht's denn hier bitte zur Primärtherapie? | 85 |

| | |
|---|-----|
| 5. Meine Erfahrungen mit Primärtherapie - Zwei Patienten berichten | 91 |
| 5.1 Anne - von einer, die auszog, das Fühlen zu lernen | 91 |
| 5.2 Iris-auf der Suche nach dem verlorenen Selbst | 95 |
| 6. Janov gegen den Rest der psychotherapeutischen Welt | 101 |
| 6.1 Gibt es nur am Primal-Institut richtige Primärtherapie? | 103 |
| 6.2 Die Alternative rIntegrative Primärtherapie. | 105 |
| 6.3 Janovs Monopolanspruch: Nur Primärtherapie heilt | 110 |
| 6.4 Zwei feindliche Schwestern - Primärtherapie und Psychoanalyse. | 113 |
| 6.5 Wird Primärtherapie von New Age überwunden?. | 117 |
| 6.6 Wechselbad in der Öffentlichkeit - Primärtherapie und Gesellschaft | 121 |
| 6.7 Weißes oder schwarzes Schaf? - Primärtherapie in der Psychowelt. | 124 |
| 6.8 „Die Primärtherapie ist mein Baby" - ein Interview mit ArthurJanov. | 127 |
| 7. Hauptstreitpunkte um die Primärtherapie. | 131 |
| 7.1 Darf s noch ein bißchen früher sein? - Wieweit reicht die Erinnerung zurück?. | 131 |
| 7.2 Fühlen allein genügt nicht - Über „Kopfarbeit" in der Primärtherapie. | 134 |
| 7.3 Immer nur Urschmerz? - Die Bedeutung von Freude in der Primärtherapie | 136 |
| 7.4 Erfolg und Mißerfolg - Was kann man bei einer Primärtherapie erhoffen oder was muß man befürchten?. | 138 |
| 7.5 Therapie gelungen, Patient gescheitert? Oder: Gibt es ein Leben nach der Primärtherapie? - Probleme mit der Alltagswelt | 142 |
| 7.6 Ist die Primärtherapie wissenschaftlich? - Pro und Contra | 146 |
| 7.7 Janovs Welt- und Menschenbild - Fortschritt oder Rückschritt?. | 148 |
| Ausblick | 153 |
| Anhang: Adressen von Primärtherapeuten | 155 |
| Literatur. | 156 |