

# Inhalt

<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe</b> .....	11
<i>Servatia Geßner-van Kersbergen</i>	
<b>Vorwort des Herausgebers der Reihe „Psychosocial Stress Series“</b> ...	13
<i>Charles Figley</i>	
<b>Vorwort</b> .....	15
<i>David Feinstein</i>	
<b>Einleitung</b> .....	19
<b>Danksagungen</b> .....	23
<b>Vorbemerkung des Autors</b> .....	25
<b>1 Eine dritte Säule</b>	
1.1 Traumatisierung scheint unveränderbare Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen auszulösen – als wären diese in Stein gemeißelt.	27
1.2 Traumatisierung beinhaltet stets intensive Emotionen .....	28
1.3 Die erste Säule: Psychotherapien .....	29
1.4 Die zweite Säule: Psychopharmakotherapien .....	30
1.5 Die dritte Säule: Psychosensorische Therapien.....	31
1.6 Literatur .....	33
<b>2 Die Rolle der Emotionen</b>	
2.1 Verschiedene Arten von Emotionen .....	35
2.2 Emotionen sind Stressoren .....	36
2.3 Die Beziehung zwischen dem aversiven und dem appetitiven Überlebenssystem.....	37
2.4 Emotionales Bewusstsein .....	39
2.5 Emotionen sind motivierend und unterstützen Entscheidungen .....	39
2.6 Emotionen als somatische Formen der Kommunikation .....	40
2.7 Emotionen im sozialen Kontext .....	41
2.8 Emotionen und Gedächtnis .....	41
2.9 Literatur .....	41

### **3 Ur-Emotionen und Überleben**

3.1	Angst und Überleben.....	43
3.2	Angst wird über unsere Sinne übermittelt.....	47
3.3	Einzelne Tierarten verfügen über spezifische Systeme zur Angstauslösung .....	48
3.4	Angst aktiviert Veränderungen der Physiologie .....	49
3.5	Das limbische System .....	50
3.6	Der sensorische Input in die Amygdala .....	51
3.7	Weiterleitung aus der Amygdala .....	53
3.8	Fest verschaltete Ängste: unconditionierte Angstreize (UFS) laufen direkt in die Amygdala.....	54
3.9	Vermeidung von Lebensbedrohungen .....	55
3.10	Aktivierung der Amygdala .....	56
3.11	Plan B: Defensive Wut .....	58
3.12	Literatur .....	60

### **4 Gedächtnis und Emotion**

4.1	Das Netzwerk der Erinnerung .....	64
4.2	Die Rolle von Norepinephrin .....	66
4.3	Norepinephrin im BLC.....	67
4.4	Die Rolle von Cortisol.....	67
4.5	Was für eine Traumatisierung noch notwendig ist .....	67
4.6	Literatur .....	68

### **5 Das Encodieren einer traumatischen Erinnerung**

5.1	Voraussetzungen für Traumatisierung .....	69
5.2	Das Ereignis .....	69
5.3	Bedeutung.....	71
5.4	Landschaft, die für Traumatisierung Voraussetzung ist .....	73
5.5	Neuromodulatoren und Neurotransmitter .....	73
5.6	Eine vulnerable Landschaft .....	75
5.7	Eine resiliente Landschaft .....	76
5.8	Unentrinnbarkeit.....	77
5.9	Traumatisierung.....	82
5.10	Dissoziierte traumatische Erinnerungen.....	84
5.11	Sensorischer Input und Emotion .....	85
5.12	Modulierung der Reaktion auf ein emotionales, aber nichttraumatisierendes Ereignis .....	86
5.13	Das Traumatisierende eines Ereignisses .....	87
5.14	Zeitlicher Ablauf einer Traumatisierung .....	88

5.15	Literatur .....	88
------	-----------------	----

## **6 Ursachen und Folgen der Traumatisierung**

6.1	Frühe Ereignisse in Kindheit und Jugend .....	91
6.2	Ursachen im Erwachsenenalter .....	95
6.3	Kulturelle Ursachen.....	96
6.4	Folgen der Traumatisierung .....	97
6.4.1	Warum? .....	97
6.5	Phobien.....	98
6.5.1	Phobieerzeugung und Generalisierung.....	99
6.6	Mustererkennung und Generalisierbarkeit .....	100
6.7	Panikattacken .....	101
6.8	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).....	102
6.9	Wiederholungszwang .....	103
6.10	Chronische Schmerzen.....	104
6.11	Über die Ursachen chronischer psychogener Schmerzen .....	106
6.12	Krankhafte Emotionen .....	107
6.13	Somatisierung.....	108
6.14	Weitere Folgen der Traumatisierung .....	109
6.15	Das Vergessen bleibt aus .....	109
6.16	Literatur .....	110

## **7 Auflösung einer Traumatisierung**

7.1	Vermeidung der Encodierung einer traumatischen Erinnerung .....	113
7.2	Auflösung eines encodierten Traumas .....	114
7.3	Wie das Durchlaufen eines abgerufenen Bestandteils aus dem Arbeitsgedächtnis in die Amygdala vermieden werden kann .....	114
7.4	Verdrängung eines BLC-aktivierenden Reizes aus dem Arbeitsgedächtnis .....	115
7.5	Aktivierung traumatischer Bestandteile für Behandlungszwecke..	117
7.6	Frühe erfolgreiche Traumabehandlungen .....	118
7.7	Die Auflösung des Amygdala-Bestandteils eines traumatischen Ereignisses: ein neurobiologischer Mechanismus.....	121
7.8	Die extrasensorische Reaktion auf Berührung .....	122
7.9	Literatur .....	124

## **8 Havening**

8.1	Ein neuer Ansatz.....	127
8.2	Fallstudie .....	131

8.3	Andrades Forschungsergebnisse .....	132
	Note 1: Wesentlich bessere Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden .....	133
	Note 2: Bessere Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden ...	134
	Note 3: Ähnliche Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden	134
	Note 4: Schlechtere Ergebnisse im Vergleich zu anderen Methoden .....	134
	Note 5: Keinerlei klinische Verbesserung oder kontraindiziert.....	135
8.4	Havening .....	135
8.5	Mechanismen des Havening.....	137
8.6	Details zu Havening .....	139
8.6.1	Wiederaufrufen und Aktivieren des emotionalen Kerns .....	139
8.6.2	Ablenkung und weiterer sensorischer Input.....	141
8.6.3	Havening-Berührung .....	142
8.7	Havening: Eine Zusammenfassung .....	145
8.8	Selbst-Havening .....	146
8.9	Post-Havening .....	148
8.10	Nachwort .....	150
8.11	Literatur .....	150

## **9 Eine kurze Einführung in die psychosensorischen Therapien**

9.1	Extrasensorische Reaktionen.....	151
9.2	Intrinsische und konditionierte extrasensorische Reaktionen .....	153
9.3	Psychosensorische Therapie .....	153
9.4	Unspezifische psychosensorische Therapien .....	154
9.5	Berührung .....	155
9.6	Positur (Positionsempfinden)/Kinästhetik.....	156
9.7	Sehen .....	157
9.8	Klang .....	157
9.9	Geschmack und Geruch .....	158
9.10	Ereignisspezifische psychosensorische Therapien .....	159
9.11	Literatur .....	160

## **10 Traumata und deren Behandlung: Patientenberichte**

10.1	Verlust eines Angehörigen (I).....	163
10.2	Verlust eines Angehörigen (II) .....	164
10.3	11. September 2001 .....	164
10.4	Medizinisches Trauma.....	165
10.5	Sprechen in der Öffentlichkeit .....	166
10.6	Angst vor Schlangen .....	166

10.7 Trauer lösen .....	167
10.8 PTBS .....	167
10.9 Rückenschmerzen (I).....	167
10.10 Rückenschmerzen (II) .....	168
10.11 Ein Grillhähnchen für alle Fälle .....	168
10.12 Klaustrophobie und Aufzüge .....	169
10.13 Ratten .....	170
10.14 Angst davor, zu stürzen .....	170
10.15 Verstopfte Nase .....	171

## **Anhang**

<b>Anhang A: Berührungsfreies Havening</b> .....	175
Spiegelneuronen .....	175
Literatur .....	176

<b>Anhang B: Resilienz fördern</b> .....	177
--	-----

<b>Anhang C: Eine Analyse zur Flugangst</b> .....	181
Das Auflösen einer Phobie .....	185
In der Praxis.....	185

<b>Anhang D: Alpträume, Nachtängste oder einfach schlechtes Träumen ... und Havening</b> .....	187
Albtraumtherapie .....	189

<b>Anhang E: Behandlungsvorschläge</b> .....	191
--	-----

<b>Anhang F: Transduktion, Depotenzierung und das elektrochemische Gehirn</b> .....	195
Literatur .....	196

<b>Anhang G: Klinische Richtlinien zur Havening-Berührung</b> .....	197
Literatur .....	199

<b>Anhang H: Die Kehrseite der Entfernung einer traumatischen Erinnerung</b> .....	201
--	-----

<b>Anhang I: Hinweise und zusätzliche Literatur</b> .....	203
Kapitel 1: Eine dritte Säule.....	203
Kapitel 2: Die Rolle der Emotionen .....	206
Kapitel 3: Ur-Emotionen und Überleben.....	209

Kapitel 4: Gedächtnis und Emotion.....	212
Kapitel 5: Das Encodieren einer traumatischen Erinnerung .....	214
Kapitel 6: Ursachen und Folgen der Traumatisierung .....	215
Kapitel 7: Auflösung einer Traumatisierung .....	218
Kapitel 8: Havening .....	221
Kapitel 9: Eine kurze Einführung in die psychosensorischen Therapien .	223
<b>Anhang J:</b> Glossar .....	227
<b>Register</b> .....	235