

Inhaltsverzeichnis

Geleitworte	13
Vorwort	17
1. Vorüberlegungen	21
1.1 Einleitung	21
1.2 Vorüberlegungen zum Menschenbild: Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz	21
1.2.1 Biblisches Menschenbild und das bio-psycho-sozio-spirituelle Modell	21
1.2.2 Henning Luther: Leben als Fragment	24
1.2.3 Andrea Bieler: Vulnerabilität, Kohärenz und Möglichkeitssinn	26
1.2.4 Graphische Umsetzung: Der verwundbare Mensch im Spannungsfeld zwischen Fragment und Kohärenz	28
1.3 Vorüberlegungen zum Seelsorgeverständnis	29
1.3.1 Isidor Baumgartner: Heilende Seelsorge	29
1.3.2 Christoph Morgenthaler: Systemische Seelsorge ..	31
1.3.3 Neurobiologische Fundierung: <i>Neurosequenzielle Seelsorge</i>	32
1.3.4 <i>Psycho-Soziale Begleitung</i> als Oberbegriff und das Verhältnis Seelsorge - Beratung - Therapie	34
2. Eine Phänomenologie psychischer Traumatisierungen	37
2.1 Vorbemerkungen	37
2.2 Diagnostik psychischer Traumatisierungen: ICD-10 und ICD-11 ergänzt mit DSM-5	39
2.3 Traumatisierung als extreme Stressreaktion: Ein <i>Stress-Information-System-Modell</i>	47
2.3.1 Einleitung	47
2.3.2 Trauma und Stress	48
2.3.3 Trauma und Information	56

	Exkurs: Neurobiologie - <i>Triune Brain</i> und Polyvagaltheorie	56
2.3.4	Trauma und System	68
2.4	Ganzheitliche Traumafolgen-Therapie und Traumapädagogik	76
2.4.1	Behandlungsprinzipien einer ganzheitlichen Traumafolgen-Therapie	76
2.4.2	Nicht nur Therapie: Ganzheitliche Traumapädagogik als Beispiel lebensbegleitender Arbeit mit traumatisierten Menschen	84
a.	<i>Einleitung</i>	84
b.	<i>Traumapädagogische Grundhaltungen</i>	85
c.	<i>Traumapädagogische Inhalte und Modelle</i>	86
2.5	Statt einer Zusammenfassung: Grundhaltungen im Umgang mit traumatisierten Menschen	88
3.	Trauma in der Bibel: Bilder von Schmerz und Heilung	93
3.1	Vorbemerkungen	93
3.2	Trauma in der hebräischen Bibel	94
3.2.1	Die Vergewaltigung Tamars: 2 Sam 13,1–22	94
3.2.2	Psalmen: Schreckensbilder und Gegenbilder	97
3.2.3	Das Ezechielbuch als Traumaliteratur	101
3.2.4	Das erste Gottesknechtslied: Jesaja 42,1–9	103
3.3	Trauma im Neuen Testament	106
3.3.1	Trauma als ein sozialgeschichtlicher Hintergrund des Neuen Testaments	106
3.3.2	Trauma, Krankheit und Heilung in den Evangelien	107
a.	<i>Besessenheit, Körper und Heilung im Kontext von Trauma</i>	107
b.	<i>Achtsamkeit, Mitgefühl und Trauma: Lk 10,25–37</i>	111
3.3.3	Die Kreuzigung Jesu als christliches Urtrauma	112
a.	<i>„Endless Trauma“: Mk 16,1–8</i>	113
b.	<i>Paradigma eines individuellen Heilungsweges von Traumafolgen: Die Emmaus-Erzählung (Lk 24,13–35)</i>	115
	<i>Exkurs: Lukas und die Theologie der Sehnsucht</i>	118
c.	<i>Ein leeres Grab, verschlossene Türen und bleibende Wunden: Joh 20,1.11–29</i>	120

d.	<i>Die Überwindung des urchristlichen Traumas durch kollektives Reframing</i>	126
3.3.4	Gebrochenes Brot und gebrochene Menschen: Eucharistie und Trauma	127
3.4	Statt einer Zusammenfassung: Biblische Impulse für eine <i>Psycho-Soziale Begleitung</i> traumatisierter Menschen – 11 Thesen	132
4.	Das <i>Emmaus-Weg-Modell</i> einer Spirituellen Traumafolgen-Therapie	135
4.1	Einleitung	135
4.2	Das Modell	135
4.3	Graphische Umsetzung: <i>Emmaus-Wege</i> zwischen Fragment und Kohärenz	137
5.	Auf dem Weg zu einer traumasensiblen Seelsorge – wichtige Impulse ausgewählter Forschungsarbeiten	139
5.1	Einleitung	139
5.2	Trauma als Herausforderung für die Seelsorge – drei wichtige Aufsätze	139
5.2.1	Kerstin Lammer: Seelsorge nach traumatischen Ereignissen	139
5.2.2	Sabine Haupt-Scherer und Uwe Scherer: Einen Schritt voran folgen	141
5.2.3	Maria Elisabeth Aigner: Leben nach der Katastrophe	142
5.3	Trauma und Theologie	144
5.3.1	Kristina Augst: Auf dem Weg zu einer traumagerechten Theologie	144
5.3.2	Jennifer Baldwin: Trauma-Sensitive Theology	146
5.4	Trauma, Bibel und Spiritualität	147
5.4.1	Trauma und Bibel	147
5.4.2	Ursula Gast et al.: Trauma und Trauer	147
5.4.3	Shelly Rambo: Resurrecting Wounds	148
5.5	Trauma und Seelsorge	149
5.5.1	Erika Kerstner et al.: Damit der Boden wieder trägt	149

5.5.2	Miriam Schade: Dem Schrecklichen begegnen	150
5.5.3	Andreas Stahl: Traumasensible Seelsorge	151
5.6	Zusammenfassung	154
6.	<i>Wandlungs-Räume</i> – Das Modell einer trauma- sensiblen Seelsorge	157
6.1	Das Modell und seine theoretischen Grundlegungen . . .	157
6.1.1	Einleitung	157
6.1.2	Das Modell <i>Wandlungs-Räume</i> - ein Überblick	157
6.1.3	Graphische Umsetzung; <i>Emmaus-Wege</i> und <i>Wandlungs-Räume</i> zwischen Fragment und Kohärenz	159
6.1.4	Theoretische Grundhaltungen, Inhalte und Modelle in der traumasensiblen Seelsorge nach dem Modell <i>Wandlungs-Räume</i>	160
6.1.5	Statt einer Zusammenfassung: Kurzfassung der 12 Thesen zu einer traumasensiblen Seelsorge	163
6.2	Das Modell und seine praktische Umsetzung	164
6.2.1	Einleitung	164
6.2.2	Stabilisierung 1: Beziehung, Sicherheit und Ressourcen	167
a.	<i>Der Beziehungs-Raum</i>	167
b.	<i>Der Schutz-Raum</i>	172
6.2.3	Stabilisierung 2: Erinnerung, Trauer und Bewegung	183
a.	<i>Der Lebens-Raum</i>	183
	<i>Exkurs: Lösungsorientierte Beratung und Seelsorge</i>	188
b.	<i>Der Leib-Raum</i>	198
6.2.4	Der prophetische Auftrag traumasensibler Seelsorge: <i>Der Handlungs-Raum</i>	210
6.3	Die Person traumasensibler Seelsorgerinnen und Seel- sorger: Selbstfürsorge und Schutz vor sekundärer Traumatisierung	214
6.3.1	Einleitung	214
6.3.2	Selbstfürsorge ist ... eine Frage des Wissens	215
6.3.3	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Übung(en)	215
6.3.4	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Selbstkenntnis .	216
6.3.5	Selbstfürsorge ist ... eine Frage der Haltung(en) . . .	216

6.3.6	Fazit: Traumasensible Seelsorgerinnen und Seelsorger als mitfühlende Zeuginnen und Zeugen, das BERN-Modell und biblische Vorbilder	223
6.4	Eine kurze Zusammenfassung: Traumasensible Seelsorge eröffnet Möglichkeitsräume für Wandlungsprozesse	225
7.	Methoden- und Übungsanleitungen	229
7.1	Einleitung	229
7.2	Der <i>Beziehungs-Raum</i> : Methoden und Übungen	230
7.2.1	Vorbemerkung	230
7.2.2	Das Ressourcen-Barometer 1 + 2	230
7.2.3	Ressourcen- und lösungsorientierte Fragen	232
7.2.4	Die Wunderfrage und das Reframing	233
7.3	Der <i>Schutz-Raum</i> : Methoden und Übungen	234
7.3.1	Methoden und Übungen zu Achtsamkeit, Stressreduktion, Selbstberuhigung, Distanzierung und Re-Orientierung im Hier-und-Jetzt	234
7.3.2	Imaginations- und Vorstellungsübungen	238
a.	Innere sichere Orte und andere heilsame <i>Vorstellungen</i>	238
b.	<i>Zukunftsorientierte Vorstellungen</i>	244
c.	<i>Die Pendel-Übung</i>	245
7.3.3	Methoden und Übungen zur Affekt- und Emotionsregulation	246
7.3.4	Methoden und Übungen zur Ressourcenanamnese und -aktivierung	248
a.	<i>Diagramme und Tabellen</i>	248
b.	<i>Timelines</i>	250
c.	<i>Imaginativ-kreative Methoden</i>	257
7.4	Der <i>Lebens-Raum</i> : Methoden und Übungen	263
7.4.1	Kreativ-narrative Arbeit mit biblischen Texten ...	263
a.	<i>Biblische Sprachräume</i>	263
b.	<i>Bibliolog</i>	264
c.	<i>Biblicher Dyalog</i>	265
d.	<i>Biblisches Drehbuch</i>	266
7.4.2	Ressourcen- und lösungsorientiertes Genogramm und das Familien-/Systembrett	267

7.5	Der <i>Leib-Raum</i> : Methoden und Übungen	270
7.5.1	Traumaisensible Körper- und Bewegungsübungen und körperorientierte Rituale	270
7.5.2	Ressourcen-EMDR	275
7.5.3	Biblische Skulptur- und Aufstellungsarbeit	278
7.5.4	Arbeit mit <i>Ego-States</i>	284
7.6	Selbstfürsorge: Methoden und Übungen	287
7.6.1	Die Haltungs-Perlen-Übung	287
7.6.2	Dankbarkeits-Übungen	287
7.6.3	Der Fragenkatalog zum Modell Mitfühlende Zeugin/Mitführender Zeuge	288
7.6.4	Das BERN-Modell	289
7.6.5	Das Salutogramm für die Selbstfürsorge	290
7.7	Vier Fallbeispiele	290
7.7.1	Anja	290
7.7.2	Frau B	291
7.7.3	Herr M.	293
7.7.4	Thomas	294
8.	Ein persönliches Schlusswort	295
9.	Anhang	299
A.1	Bindungsstile und Bindungsverhalten	299
A.2	Das Informationsverarbeitungsmodell von Martin Sack	300
A.3	Die Emmaus-Erzählung - Text und psychotraumatolo- gische Vers-für-Vers-Deutung	302
A.4	Tobias Esch - Die Reframing-Übung	305
A.5	Tobias Esch - Zur Positiven Psychologie	306
A.6	Luise Reddemann - Empfehlungen zur Selbstfürsorge der Helfenden	308
A.7	Günter Bamberger - Lösungsorientierte SelfCare	309
A.8	Traumaisensible Seelsorge - Ein Ausbildungs-Curriculum	310
10.	Literaturverzeichnis	313