

Inhalt

<i>Vorwort zur deutschen Ausgabe – von Stephen W. Porges</i>	11
<i>Zum Geleit – von Peter Levine</i>	15
<i>Vorwort: Eine autobiographische Untersuchung über Traumata und ihre Bedeutung</i>	18
<i>Danksagung</i>	23
<i>Einleitung: Trauma und Bedeutung</i>	25
Wie ich das Trauma entdeckte	27
Die Gefahren einer kontroversen Position bei der Auseinandersetzung mit Traumaursachen	30
Ein kurzer Überblick über den Inhalt des vorliegenden Buches	32
TEIL I Mechanismen des Gehirns und ihre Wirkung auf Traumata	35
1 Gehirn, Geist und Körper als Kontinuum	37
Das Gehirn	40
Der Geist	43
Der Körper	45
Das Zusammenwirken von Gehirn, Geist und Körper	51
2 Wie uns das Gehirn hilft zu überleben	53
Pawlowsche Konditionierung und Überleben	55
Klassische Konditionierung ♦ Konditionierung und Überleben ♦ Experimen- telle Neurose ♦ Hypnose und Immobilität ♦ Pawlows Erbe	
Mechanismen des Gedächtnisses und Überleben	64
Das explizite/deklarative Gedächtnis ♦ Das implizite/nicht-deklarative/ prozedurale Gedächtnis	
Überlebenssichernde Verhaltensweisen: Die Kampf-/Flucht-/Erstarrungsreaktion	69
Kampf und Flucht ♦ Die Erstarrungsreaktion ♦ <i>Erstarrung und das Vagalsystem: Auf der Suche nach Energie-Effizienz ♦ Die große Bedeutung der Auflösung des Erstarrungszustandes</i>	

Pfade im Gehirn, die Adaptation und Überleben ermöglichen	76
Die Neurophysiologie der Bedrohung	
Streß, Trauma und Homöostase	80
Tiermodelle des Traumas: Erlernte Hilflosigkeit im Gegensatz zu erlernter Resilienz	81
3 Das Trauma als Gefangenschaft des Geistes	85
Signalreize und Erinnerungen an Traumata	86
Innere Signalreize und Kindling	90
Von der Vergangenheit angegriffen	92
Gedächtnis und Träume	94
In der Vergangenheit erstarrt	95
Die Vernichtung des Selbstempfindens	99
Veränderungen des Gehirns	100
Die Rolle der Imaging-Untersuchungen ♦ Traumabedingte Schädigungen des Gehirns	
4 Gene, Erleben und Verhalten	107
Gene und psychische Krankheit	108
Veränderungen des Gehirns: Lektionen von Gehirnverletzungen	112
Die Formung der Persönlichkeit und die Psychopathologie	114
Wie das Erleben die Gene verändert	116
Erlösung durch Wiederholung	119
Die Rolle der Endorphine ♦ Der Nervenkitzel des Wettkampfs, der Rausch der Gefahr	
Traumatisches Reenactment und klassische Konditionierung	125
TEIL II Das Trauma-Spektrum	129
5 Präverbale Traumata	131
Präverbale Neurobiologie und Trauma	132
Die präverbale Schmerzwahrnehmung ♦ Präverbales Empfindungsvermögen ♦ Der Fötus und das Intrauterintrauma ♦ Die Intensivpflege Frühgeborener ♦ Die typisch amerikanische Geburt ♦ Geburtstechnologie	
Bindung, nährendes Zuwendung und Gehirnentwicklung	149
Tierstudien ♦ Studien über Bonding ♦ Die Bonding-Physiologie	

6 Das Spektrum gesellschaftlich verursachter Traumata: Von der Vernachlässigung zur Gewalt	161
Traumatisierende gesellschaftliche Rituale	163
»Kleine Traumata«	165
Gewalt und Gesellschaft	169
Die Epidemiologie der Gewalt in Amerika ♦ Kulturübergreifende Studien ♦ Lektionen von Primaten ♦ Lektionen aus dem Laboratorium ♦ Soziale Implika- tionen ♦ Gewaltdarstellungen in der Unterhaltungsindustrie	
Der kulturelle Käfig	187
7 Das Trauma der Krankheit und ihrer Behandlung	189
Kurzer autobiographischer Bericht über die Ausbildung eines Arztes	190
Die Kulturanthropologie der medizinischen Ausbildung	192
Die Entwicklung des amerikanischen Systems medizinischer Praxis	197
Wissenschaft, Technik, Ökonomie und Trauma	202
Wissenschaft und Technik: Unser kultureller Heiliger Gral ♦ Die Probleme einer unvollkommenen Wissenschaft	
Die Arzt-Patient-Beziehung	207
Das System verändern	212
TEIL III Traumata im Zustand der Gesundheit und der Krankheit	215
8 Somatische Dissoziation: Konversionshysterie, Stigmata und Reflex-Sympathische Dystrophie	217
Der pathologische Zweig des dissoziativen Spektrums	219
Granatschock und somatoforme Dissoziation	223
Konversionshysterie	226
Somatische Dissoziation: Der Körper im Zustand der Hysterie	233
Das Rätsel der Stigmata	237
Stigmata in der klinischen Praxis	
Reflex-Sympathische Dystrophie: Die pathologische Extremform von Stigmata	243
9 Streß und Trauma als Krankheitsverursacher	247
Die streßbasierten Krankheiten	248

Die traumabasierten Krankheiten	252
Krankheiten abnormer autonomer Regulation ♦ <i>Fibromyalgie und Chronisches Erschöpfungssyndrom</i> ♦ <i>Reizdarm</i> ♦ <i>Gastroösophagealer Reflux</i> ♦ <i>Mitralklappenprolaps-/Dysautonomie-Syndrom</i> ♦ <i>Multiple Chemikaliensensibilität</i> ♦ <i>Migräne</i> ♦ Syndrome, die auf traumatischen prozeduralen Erinnerungen basieren ♦ <i>Schleudert trauma</i> ♦ <i>Myofaszialer Schmerz</i> ♦ <i>Kumulative Traumastörung</i> ♦ <i>Tics (habituelle Verkrampfungen)</i> ♦ <i>Phantomgliedschmerzen und andere Formen chronischer Schmerzen</i> ♦ <i>Prämenstruelle Verstimmung und Postpartum-Depression/-Psychose</i> ♦ Krankheiten somatischer Dissoziation ♦ Störungen der Regulierung des endokrinen Systems und des Immunsystems ♦ Störungen der Kognition und des Schlafs	
Implikationen	298
ZUM SCHLUSS: Trauma-Heilung und die Macht des menschlichen Geistes ...	299
Desensibilisierung, Abschluß und Löschung	301
Dissoziation als Hindernis für eine Therapie	310
Auflösung der Dissoziation	313
Wiedererlangen des Bewußtseins: Die Wiederherstellung des dreieinigen Gehirns	317
Medikamentöse Behandlung: Korrigieren chemischer Vorgänge oder »Schließen des Deckels«?	322
Die Gefahren der Transformation	329
EPILOG: Ihr Leben verstehen	335
<i>Literatur</i>	341
<i>Personen- und Stichwortverzeichnis</i>	346
<i>Biographische Notizen</i>	352