

# Inhaltsverzeichnis

Dank	9
Einleitung	11
1 Die Eigenerfahrung der Aggression als befreite Kraft	15
2 Aggressionstheorie aus moderner neurobiologischer Sicht (Joachim Bauer)	21
Entstehung, Zweck und psychosomatische Kompensationen . . . .	21
Was sagen Neurobiologie und Sozialwissenschaft zum Umgang mit Aggressionen? . . . . .	24
Das Entwicklungs- und Organisationsmodell der Persönlichkeit und des menschlichen Bewusstseins . . . . .	25
Graphische Darstellung . . . . .	28
Die 5 Ebenen . . . . .	28
Die 4 Bereiche . . . . .	29
Das Zusammenspiel mit anderen Systemen . . . . .	30
Gegenüberstellung der Lebensdimensionen zum Thema des Buches	31
Fallbeispiel <i>Johannes</i> . . . . .	34
Fallbeispiel <i>Daniel</i> . . . . .	39
3 Energie	43
Definition der Begriffe <i>Energie</i> und <i>Kraft</i> . . . . .	43
Die Bandbreite energetischer Körperempfindungen und Mikrobewegungen	44
4 Aggression aus energetischer Sicht, im Vergleich zur modernen Neurobiologie	47
1. Resonanzkörper . . . . .	48
Felderfahrung und Körperübertragungen . . . . .	50
2. (Ver-)Bindende und trennende Energien/Kräfte . . . . .	52
Verbindende Energien/Kräfte . . . . .	52

	Trennende Energien/Kräfte . . . . .	53
	Aggression durch Blockierung und Reibung . . . . .	54
	Aggressionen und Emotionen . . . . .	55
	Schwingungsfrequenzen in heißer und kalter Aggression . . . . .	56
	Fallbeispiel <i>Franziska</i> . . . . .	57
	Fallbeispiel <i>Renate</i> . . . . .	62
<b>5</b>	<b>Schatten und Schattenbereiche</b>	<b>67</b>
	Schattenbereiche aus energetischer Sicht (Maja Bandelier) . . . . .	68
<b>6</b>	<b>Mentaler Schatten</b>	<b>73</b>
	Der erste große Schattenbereich . . . . .	73
	Fallbeispiel <i>Manfred</i> . . . . .	76
	I. Übung: Die bewusste Erfahrung der fünf Verbündeten des mentalen Schattens . . . . .	81
	Verstand versus Körpersensorik – Zwei Erfahrungsebenen . . . . .	81
	Natur, Funktion und Rolle der fünf Verbündeten des mentalen Schattens, am Beispiel des inneren Kritikers . . . . .	84
	Destruktive und konstruktive Kritik – eine Klärung . . . . .	87
	Körpersensorik . . . . .	88
	Die fünf Bereiche der Körpersensorik (EGESA) . . . . .	90
	Der fehlende Part – Erweiterung der Arbeit mit dem Täterintrojekt . . . . .	91
	Fallbeispiel <i>Georg</i> . . . . .	92
	Die Energie des Täters im Traumaopfer (Täterintrojekt) . . . . .	97
	Fallbeispiel <i>Marie</i> . . . . .	100
<b>7</b>	<b>Die Emotionale Altersregression</b>	<b>111</b>
<b>8</b>	<b>Atmung und Gegenwartsbezug</b>	<b>115</b>
	II. Übung: Bewusst geführte Atmungssequenz . . . . .	117
	Die Gleichwertigkeit von Prozessen und (Körper-)Zuständen . . . . .	119
<b>9</b>	<b>Trance-Phänomene</b>	<b>121</b>
	Prägungseinfluss und Kindheitsidentitäten . . . . .	122
	Fallbeispiel <i>Jochen</i> . . . . .	123
	Zusammenfassung wichtiger Bereiche von Trance-Zuständen (Schutzstruk- turen) . . . . .	126
	Resümee einer Alltagstrance . . . . .	131

<b>10 Herz- oder Liebesschatten</b>	<b>133</b>
Der zweite grosse Schattenbereich . . . . .	133
Die Opfer-Identität . . . . .	135
Die Rolle und Energie des Opfers . . . . .	136
Alter, Zerfall und trennende Energien . . . . .	136
Versteckte Aggressionsformen . . . . .	138
Fallbeispiel <i>Hanna</i> . . . . .	139
Essenzielle Erfahrungen in der Arbeit mit den Schattenbereichen und Aggressionen . . . . .	147
<b>11 Zwei beispielhafte Tendenzen mit Langzeitfolgen</b>	<b>153</b>
Zwanghafter Widerstand und Rebellion/ Selbstschädigende Faszination	153
Fallbeispiel <i>Chris</i> (Tendenz: Zwanghafter Widerstand) . . . . .	154
Fallbeispiel <i>Kerstin</i> (Tendenz: Selbstschädigende Faszination) . . . . .	161
<b>12 Kritik an der Schamkultur</b>	<b>167</b>
Die verklärte Huldigung der uralten moralischen Keule! . . . . .	167
Opposition zu einer sozial-genetischen Doktrin . . . . .	169
Verstärkung durch gesellschaftlich-kulturelle Wertungen . . . . .	171
<b>13 Aggressionen ↔ Ängste ↔ Energien</b>	<b>175</b>
Emotionen . . . . .	175
Energieverschiebung zwischen Angst und Aggression . . . . .	179
Prägungsmuster sozio-kultureller Ängste & Befürchtungen . . . . .	183
Auswirkungen kollektiver Ängste auf die therapeutische Arbeit . . . . .	186
<b>14 Therapeutische Führung in Zeiten der Angst und reaktivierten Traumen</b>	<b>189</b>
Wertehaltungen . . . . .	190
Eine erweiterte Grundhaltung . . . . .	192
Die Wolfsanalogie . . . . .	193
<b>15 Feedbackvarianten &amp; Körperrückmeldungen</b>	<b>195</b>
IV. Übung: Reflexion der persönlichen Reaktionen auf die drei Feedbackva- rianten . . . . .	197
<b>16 Propriozeption/Tiefensensibilität – Basisempfindung zu Körper, Raum und Grenzen</b>	<b>199</b>
Propriozeption als Fundament für Wahrnehmung, Bewusstsein und Grenzen	201

V. Übung: Grenzerfahrung mit der Tiefensensibilität und ihre Wirkung auf das Spüribewusstsein . . . . .	203
17 Das vertiefte Spüribewusstsein der Empfindungskognition . . . . .	207
Die Erweiterung des vertieften Spüribewusstseins der Empfindungskognition	208
VI. Übung: Erfahrungsreflexion zur Stellung des Spüribewusstsein im Gesamtkontext . . . . .	210
18 Körperübertragungen & Gegenübertragungen . . . . .	211
Die Erweiterung der Wahrnehmung auf alle Körper- & Energiebereiche . . . . .	211
Der <i>Haken</i> für die Projektion und Übertragung . . . . .	212
Gegenübertragung . . . . .	213
Somatische Übertragungswege . . . . .	214
Fallbeispiel <i>Eric und Janine</i> . . . . .	215
Fallbeispiel <i>Kerstin</i> . . . . .	219
Fallbeispiel <i>Ives und Vera</i> . . . . .	220
Projektive Identifikation . . . . .	225
Fallbeispiel <i>Susanne und Cornelia</i> . . . . .	226
19 Die Macht der Alltagsrealität oder „Heimat bleibt Heimat“ . . . . .	229
Das neue und das alte System . . . . .	229
Verinnerlichte Konventionen sind gefühlte Prägungen – Klärung eines Missverständnisses . . . . .	231
Literatur . . . . .	235