

Ellen Spangenberg

# **Dem Leben wieder trauen**

Traumaheilung nach sexueller Gewalt

Patmos

# Inhalt

Überlebenskunst – Vorwort von Ursula Wirtz 7

Einleitung 10

## TEIL I

### **TRAUMA UND TRAUMATHERAPIE 13**

#### **1. Was ist sexuelle Gewalt? 14**

Was ist ein Trauma? Hintergründe und Definitionen 14

Angriff auf Körper und Seele – sexualisierte Gewalt  
gegen Frauen 17

»Frauen gemeinsam sind stark« – was die Frauenbewegung  
erreicht hat 24

Frauen vor Gericht – was die Rechtslage für Frauen bedeutet 27

#### **2. Wie reagieren Körper und Seele auf sexuelle Gewalt? 30**

Wenn sich die Gewalt im Kopf eingräbt – hirnpfysiologische  
Folgen 30

Der Körper drückt den Schmerz aus – körperliche Folgen 36

Wenn die Seele in Not gerät – psychische Folgen 39

Wenn Beziehungen und Arbeit mitleiden – soziale Folgen 44

Wer ist hier eigentlich gestört? Störungen, Diagnosen  
und ihre Bedeutung 46

#### **3. Traumatherapie – Heilung ist möglich 54**

Der wichtige Blick auf die Ressourcen 55

Phasen der Traumatherapie – eine Übersicht 55

Stabilisierung – Boden unter den Füßen gewinnen 57

Exposition – dem Trauma begegnen 84

Integration – vom Überleben zum Leben 90

Sinn und Zweck von Psychotherapie – und ihre Grenzen 91

Die richtige Psychotherapie finden 95

<b>1. Heilsamer Umgang mit Symptomen – was Sie selbst für sich tun können</b>	100
Flashbacks und Dissoziation unterbrechen	102
Alpträume verringern und den Schlaf verbessern	106
Ängste bewältigen und Vermeidungsverhalten überwinden	111
Wege aus der Depression finden	118
Schuld- und Schamgefühle abbauen	122
Die Wut nicht mehr nach innen richten	129
Beziehungen verbessern	133
Suchtverhalten in den Griff bekommen	138
Ess-Störungen abbauen	141
Mit körperlichen Schmerzen umgehen	145
»Viele sein« und besser miteinander klarkommen	148
Auswege aus selbstverletzendem Verhalten	151
Wenn das Leben in Gefahr ist – Suizidalität und Selbstschutz	155
Ermutigung am Ende des Kapitels	162

<b>2. Was Ihnen sonst noch helfen kann...</b>	164
Struktur macht's leichter – im Alltag für sich sorgen	164
Anderen geht's ähnlich – Austausch mit Betroffenen	167
Beratungsstellen – wie sie Ihnen helfen können	170
Ihr Umfeld – Liebe und Freundschaft geben Halt	172
Natur und Spiritualität – das Größere, das trägt	175

Dank 179

<b>Anhang</b>	181
Anmerkungen	181
Literatur	182
Bücher zum Weiterlesen	188
Kinderbücher	190
Verzeichnis der Übungen, Fragen zur Selbsteinschätzung und Infos	191
Adressen	192
Zitat- und Bildnachweis	197