

Christine Seidel

# Wenn die Seele nicht heilen will

Wie alte Verletzungen  
zu (Re-)Traumatisierung führen können  
und wie man sie überwindet

© des Titels »Wenn die Seele nicht heilen will« [978-3-7474-0147-7]  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

**mvg**verlag 

# Inhalt

Vorwort ..... 5

## **Teil I – Von der dunklen Nacht der Seele ins Licht ..... 9**

Kapitel 1  
Meine Geschichte ..... 10

Kapitel 2  
Traumatisierung – die Wunde entsteht ..... 17

Kapitel 3  
Retraumatisierung – alles Traumamaterial bricht nach oben ..... 70

## **Teil II – Schritt für Schritt zurück ins Licht: praktische Hilfen für Betroffene ..... 95**

Kapitel 4  
Was Sie selbst tun können: erste Hilfen im Alltag ..... 96

Kapitel 5  
Traumatherapien und ihre Wirksamkeit ..... 116

Kapitel 6  
Hilfe aus der Medizin und Naturheilkunde ..... 143

Kapitel 7  
Sie sind nicht allein: Selbsthilfegruppen und andere Unterstützung ..... 153

## **Teil III – Übungen, die Ihnen guttun können ..... 155**

Kapitel 8  
Das Dissoziationsbarometer als Orientierungshilfe ..... 156

Kapitel 9  
Dissoziationsstopps ..... 158

Kapitel 10  
Übungen zur Selbstregulation ..... 161

## **Teil IV – (Re-)Traumatisierung als Tor zum Aufwachen . . . . 181**

Kapitel 11	
Spiritualität: Chance oder Flucht? . . . . .	182
Kapitel 12	
Was bedeutet Aufwachen? . . . . .	185
Kapitel 13	
Verkörpernte Lebendigkeit durch Somatic Experiencing® . . . . .	188
Kapitel 14	
Warum zu viel Traumamaterial das Aufwachen unmöglich macht . . . . .	189
Kapitel 15	
Traumaisensitive Achtsamkeit. . . . .	192
Kapitel 16	
Lebendige Stille . . . . .	195
Kapitel 17	
Die Bewusstseinsübung nach Christian Meyer. . . . .	196
Kapitel 18	
Was Trauma und mystische Erfahrungen gemeinsam haben. . . . .	203
Kapitel 19	
Spirituelle Lehrer: Nutzen und Gefahr . . . . .	207

## **Resümee: Licht! . . . . . 211**

Kapitel 20	
Die eigene Essenz kommt zum Vorschein . . . . .	212

## **Anhang. . . . . 215**

Wenn allein nichts mehr geht: hilfreiche Adressen . . . . .	216
Verwendete und weiterführende Literatur . . . . .	234
Dank . . . . .	235
Über die Autorin. . . . .	238
Anmerkungen. . . . .	239