

Janine Spirig

Trauma

und ein neuer Atem

Edition Spuren

INHALT

Vorwort	9
Dank	15
Einstieg	17
Teil I: Der Mensch	
Das große Ganze	23
Beziehung	29
Der freie Wille	35
«Egolution»	41
Auf den Blickwinkel kommt es an	45
Das laute Krachen	49
Teil II: Das Bodenlose	
Trauma im Mikrokosmos	57
Alltag eines Traumatisierten oder die Traumaabwärtsspirale	65
Trauma und Gesellschaft	77
Das Erwachen	83

Teil III: Heilungsvisionen	
Was ein traumatisierter Mensch braucht	89
Wohin?	91
Wozu?	93
Eine andere Schau oder das Geheimnis des gegenwärtigen Moments	97
Der innere Raum	103
Trauma und Körperarbeit	107
Ein neuer Atem und der Leib	111
Der Sprung in eine unbekannte Dimension	119
Epilog	127
Ausklang	131
Quellen- und Literaturverzeichnis	133