

E-Book inside

REIHE AKTIVE LEBENSGESTALTUNG • Kindheitserlebnisse / ACE

Glenn R. Schiraldi

Belastende Kindheitserlebnisse hinter sich lassen

Ein Arbeitsbuch

Inkl.
Audiodateien
& Online-
Material

 Junfermann

Glenn R. Schiraldi
Belastende Kindheitserlebnisse hinter sich lassen
Ein Arbeitsbuch



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

GLENN R. SCHIRALDI

BELASTENDE KINDHEITSERLEBNISSE HINTER SICH LASSEN

EIN ARBEITSBUCH

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Renate Weitbrecht

Junfermann Verlag
Paderborn
2022



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2022
Copyright der Originalausgabe	© 2020 Glenn R. Schiraldi
Coverfoto	© Milan_Jovic (https://www.istockphoto.com)
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Übersetzung	Renate Weitbrecht
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0323-0

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0321-6 (EPUB), 978-3-7495-0320-9 (Print),

ISBN 978-3-7495-0322-3 (EPUB für Kindle).

Leid bereitet dich auf Freude vor. Es fegt alles gewaltsam aus deinem Haus, sodass neue Freude Raum zum Einzug findet. Es schüttelt die gelben Blätter vom Geäst deines Herzens, sodass frische grüne Blätter an ihrer Stelle wachsen können. Es zieht die verfaulten Wurzeln heraus, sodass darunter verborgene neue Wurzeln Platz zum Wachsen haben. Was das Leid auch von deinem Herzen schüttelt, weit bessere Dinge werden seinen Platz einnehmen.

– Jalaluddin Rumi

Inhalt

Einleitung.....	11
TEIL I: ÜBER BELASTENDE KINDHEITSERFAHRUNGEN (ACES).....	15
1. Toxischer Stress und belastende Kindheitserfahrungen	17
1.1 Die Studie über belastende Kindheitserfahrungen.....	18
1.2 Weitere belastende Kindheitserfahrungen.....	23
1.3 Spezielle ACEs von Säuglingen und Kleinkindern	25
2. Wie belastende Kindheitserfahrungen dem Körper schaden.....	29
2.1 Das Hormonsystem	29
2.2 Das Immunsystem	30
2.3 Gene und Epigenome.....	31
2.4 Telomere	31
2.5 Das Nervensystem.....	32
3. Wie belastende Kindheitserfahrungen die Psyche prägen	37
3.1 Die sichere Bindung.....	37
3.2 Die unsichere Bindung	39
3.3 Die Macht gesunder Fürsorge	45
3.4 Drei abschließende psychologische Aspekte von belastenden Kindheitserfahrungen	47
3.5 Was haben Sie bisher gelernt?.....	50
Teil II: Lösungen.....	55
Über das Heilen.....	55
4. Das Heilungsversprechen	56
4.1 Sich öffnen.....	57
4.2 Heilende Einstellungen	57
4.3 Traumabasiswissen	58
4.4 Sollten Sie eine Traumatherapie in Erwägung ziehen?.....	60
4.5 Hilft eine Psychotherapie?	61
4.6 Wann eine Therapie in Betracht zu ziehen ist.....	61

4.7	Richtlinien und Erwartungen	62
4.8	Bewährte und vielversprechende Therapien, um ein Trauma zu verarbeiten	63
4.9	Eine geeignete Therapie finden	66
	Selbstfürsorge	69
5.	Stresserregung regulieren	70
5.1	Stressabbau von Fuß bis Kopf in fünf Minuten.....	70
5.2	Körperbasierte Skills.....	73
5.3	Andere Möglichkeiten, Stress zu regulieren	76
6.	Starke Emotionen regulieren	77
6.1	Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsmeditation	77
6.2	Tapping (Klopfen)	80
6.3	Die Technik des „Hindurchlassens“	83
7.	Achten Sie auf Ihr Gehirn	86
7.1	Die großen Drei.....	86
7.2	Die anderen sieben Strategien	89
7.3	Kleine Schritte machen einen großen Unterschied	97
	Das Nervensystem durch Imaginationen stärken und stabilisieren	99
8.	Imaginationen von Bindung	100
8.1	Im-Mutterleib-Imagination.....	101
8.2	Imagination der Bindung zwischen Mutter und Kleinkind.....	102
8.3	Imagination von liebevollen Botschaften Ihrer Eltern oder Fürsorgepersonen.....	103
8.4	Imagination von der Ankunft eines neuen Geschwisterchens.....	106
9.	Imaginationen von Selbstfürsorge	108
9.1	Imagination der Fürsorge für Sie selbst als Neugeborenes	108
9.2	Das leidende Kind in Sicherheit bringen	111
10.	In Imaginationen die Umwelt erkunden	113
10.1	Die Umwelt erkunden mit idealen unterstützenden Eltern als sicherem Hafen	114
10.2	Die Umwelt erkunden mit Selbstfürsorge	115

11.	Eine Bindungsimagination für Ihre Teenagerzeit	118
12.	Eine tröstende Imagination für schwierige Zeiten	121
	<i>Den Dingen auf den Grund gehen: die Floatback-Technik</i>	125
13.	Floatback zu aufwühlenden Ereignissen	126
13.1	Isaacs Geschichte.....	127
13.2	Die Floatback-Technik anwenden.....	129
14.	Floatback zu Kernüberzeugungen.....	135
14.1	Die sechs Grundbedürfnisse	135
14.2	Floatback zu Kernüberzeugungen	137
	<i>Scham aufarbeiten</i>	145
15.	Scham und Selbstwert.....	146
15.1	Ein ACEs-Modell	148
15.2	Scham erforschen	150
16.	Von den Eltern eingeflößte Scham bearbeiten	152
16.1	Der Scham die Stirn bieten.....	152
16.2	Frühe Muster der Scham durchbrechen	154
17.	Eine spätere Schamprogrammierung bearbeiten	157
17.1	Eine Schamprogrammierung mit einer Programmierung auf persönliches Wachstum und Wohlergehen überschreiben.....	157
17.2	Eine beschämende Situation aus der Vergangenheit überschreiben	159
18.	Körperscham lindern	162
19.	Den Körper lieben.....	166
20.	Der heilsame innere Dialog	169
20.1	Den heilsamen inneren Dialog üben.....	171
21.	Sich vom Sog negativer Erinnerungen befreien.....	173
22.	Wie würde die Welt sich verändern?.....	181
23.	Auf die Rückkehr der Scham vorbereitet sein	184

Die nächste Etappe	187
24. Selbstachtung kultivieren	188
24.1 Selbst verursachte Scham verstehen.....	188
24.2 Ein guter Charakter.....	189
24.3 Die zwei Schlüssel zur Selbstachtung.....	190
24.4 Schädliche Verhaltensweisen ablegen.....	191
24.5 Charakterbildung.....	194
24.6 Reflexionen über Charakterstärke.....	199
25. Alte Wunden vergeben	200
25.1 Prinzipien der Vergebung.....	201
25.2 Vergebung empfinden.....	202
25.3 Sich selbst vergeben.....	203
25.4 Eltern oder Fürsorgepersonen vergeben.....	204
25.5 Andere um Vergebung bitten.....	206
25.6 Kombinierte Vergebungsmeditation.....	207
26. Die Seele nähren	209
26.1 Was die Forschung sagt.....	211
26.2 Die Seele nähren – eine Imagination von spiritueller Heilung.....	213
26.3 Reflexionen über die Seele.....	214
27. Freude ins Leben bringen	217
27.1 An gute Zeiten zurückdenken.....	218
27.2 Glückliche Augenblicke erneut erleben.....	218
27.3 Mit Dankbarkeit genießen.....	218
27.4 Erinnerungen an Lieblingsaktivitäten wachrufen.....	219
27.5 Vorfreude empfinden.....	222
27.6 Angenehme Erlebnisse planen.....	222
28. Eine neue Zukunft aufbauen	224
Nachwort	229
ANHANG A: Übungsprotokoll.....	231
ANHANG B: Checkliste der Schamsymptome.....	232
Danksagungen.....	239
Empfohlene Informationsquellen.....	241
Literaturverzeichnis.....	251
Über den Autor.....	259

Einleitung

Das Leben ist hart. Niemand würde einem geliebten Menschen Leid wünschen, doch ohne Leid würden wir nie Vertrauen in unsere Fähigkeit entwickeln, Widrigkeiten zu überwinden. Wir würden nie lernen zu heilen, zum Wohle von uns selbst und anderen. Viele von uns machten jedoch besonders belastende Erfahrungen. Ob Missbrauch, Vernachlässigung oder zerrüttete häusliche Verhältnisse, der toxische Stress belastender Kindheitserfahrungen (auf Englisch: *adverse childhood experiences*, kurz ACEs) schadet jeder Gemeinschaft. Wenn wir ihn nicht auflösen, verändert er unser Gehirn, unsere Körperbiologie und unser Selbsterleben derart, dass unser Wohlbefinden lebenslang und sogar generationenübergreifend beeinträchtigt werden kann. Belastende Kindheitserfahrungen können wegen ihrer verheerenden Auswirkungen durchaus als das größte nicht angegangene Volksgesundheitsproblem bezeichnet werden.

Zum Glück lässt sich toxischer Kindheitsstress auflösen. Dieses Arbeitsbuch wird Sie anleiten, wie Sie die inneren Wunden heilen können, die Ihre belastenden Kindheitserfahrungen verursachten, und wie Sie sich das Leben aufbauen können, das Sie sich wünschen. Es geht darin um Hoffnung und die Übernahme von Verantwortung für das eigene Wohlbefinden. Sie werden es heilsam finden, Ihre persönlichen Herausforderungen – die Widrigkeiten, mit denen Sie konfrontiert sind oder waren – zu verstehen. Es wird Sie trösten und erleichtern, wenn Sie erkennen, dass es triftige Gründe für Ihren seelischen Schmerz gibt, dass Sie nicht verrückt oder unnormale sind. Sie werden sehen, dass es viele Heilungsmöglichkeiten gibt, selbst wenn Sie schon ein älterer Mensch sind. Dieses Arbeitsbuch wird Ihnen helfen, den Ursachen Ihrer verborgenen Wunden auf den Grund zu gehen, statt sie zu ignorieren oder die Auseinandersetzung mit ihnen zu scheuen.

In diesem Arbeitsbuch geht es nicht darum, der Vergangenheit die Schuld an Problemen zu geben. Durch Schuldzuweisungen fühlen wir uns nur wie hilflose Opfer. Es geht auch nicht darum, irgendwen zu verurteilen – weder Ihre Eltern noch Sie selbst, denn alle wussten damals wohl nicht anders zu handeln. Durch harsche Urteile oder Kritik bleiben wir nur in Bitterkeit gefangen und verlieren den Antrieb. Stattdessen geht es in diesem Arbeitsbuch darum, neue Chancen und Wege zur Heilung zu erkennen, die Sie aktiv verfolgen können. Wenn Sie mit Willenskraft allein bisher nicht so gut vorankamen wie erhofft, eröffnet Ihnen dieses Arbeitsbuch viele weitere Möglichkeiten, zu heilen.

Warum dieses Arbeitsbuch?

Wir wissen inzwischen, dass die Art, wie wir uns selbst erleben, tiefgreifenden Einfluss auf unsere allgemeine psychische Gesundheit und Funktionsfähigkeit hat. In der Regel scheitern Versuche, dieses Selbsterleben durch die ausschließliche Konzentration auf bisherige Denkmuster zu verändern. Es braucht einen neuen Ansatz – einen, der verborgene Wunden aus der Vergangenheit auf einer tieferen Ebene direkt angeht. Mithilfe dieses Arbeitsbuches werden Sie Schritt für Schritt lernen, Leid und Scham, die oft aus der frühen Kindheit stammen und unterhalb der bewussten Wahrnehmungsebene existieren, in ein sicheres und gesundes Selbstgefühl umzuwandeln. Sie werden das unterschwellige Gefühl, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt – dieses wortlose Unbehagen, das Sie anscheinend nicht abschütteln können –, ans Licht bringen und diese negativen Empfindungen durch eine stille innere Freude darüber ersetzen, dass Sie sind, wer Sie sind.

Mit den Fertigkeiten, die Ihnen dieses Arbeitsbuch vermittelt, können Sie nicht nur verborgene Wunden aus der frühen Kindheit heilen, sondern auch Ihre allgemeine geistige und körperliche Gesundheit verbessern (Weinberg 2013). Wenn Sie Ihr ganzes (geheiltes) Selbst in die Gegenwart bringen, können Sie endlich das Leben voll genießen und ganz für sich selbst und die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, da sein.

Wie Sie den größten Nutzen aus diesem Arbeitsbuch ziehen

In diesem Buch geht es darum, Fertigkeiten einzuüben, bis Sie sie beherrschen, denn Wissen allein genügt nicht, um Ihr Gehirn zu verändern. Das Buch folgt einem logischen Konzept. Jede Fertigkeit baut auf die vorherige auf. Vielleicht würden Sie gern hin und her springen. Doch den größten Nutzen haben Sie wahrscheinlich, wenn Sie das Buch systematisch von vorne bis hinten durcharbeiten und erst dann, wenn Sie eine Fertigkeit einigermaßen beherrschen, zur nächsten übergehen. Auf der Junfermann-Website in der Mediathek zu diesem Buch werden auch Materialien zum Download angeboten ↓. Siehe: ↗ <https://www.junfermann.de/titel/belastende-kindheitserlebnisse-hinter-sich-lassen/1540>

Wie dieses Arbeitsbuch aufgebaut ist

In Teil I erfahren Sie, wie der toxische Stress von belastenden Kindheitserfahrungen (ACEs) Ihrem Körper und Ihrer emotionalen Gesundheit schadet und wie liebevolle Bindungen in der Kindheit dem Gehirn helfen, sich gesund zu entwickeln.

Teil II führt Sie systematisch durch den Genesungsprozess. Kapitel 4 erklärt, warum begründete Hoffnung auf eine Genesung von ACEs besteht. Wir haben in den letzten Jahren sehr viel über traumatische Erinnerungen gelernt und über Möglichkeiten, sie zu heilen, sowohl durch eigene Anstrengungen als auch, falls erforderlich, mithilfe einer professionellen Psychotherapie.

Die Kapitel 5, 6 und 7 stärken Ihr Gehirn und bereiten es auf Ihre Genesungsreise vor. Kapitel 5 und 6 lehren Sie, Stress und starke aufwühlende Gefühle zu regulieren, sodass Ihr Gehirn optimal funktionieren kann. Kapitel 7 zeigt Ihnen Wege auf, die Gesundheit, Funktionsfähigkeit und Stimmung Ihres Gehirns zu optimieren – und es so darauf vorzubereiten, sich schnell und auf eine gesunde Art neu zu vernetzen.

Imaginationen (vorgestellte Bilder oder Szenen) von fürsorglicher Zuwendung simulieren die liebevollen Bindungen, die eine gesunde Gehirnentwicklung fördern. Die Kapitel 8 bis 11 lehren Sie, neue Erfahrungen von fürsorglicher Zuwendung zu schaffen – das sind notwendige frühkindliche Erfahrungen, die in Ihrer Kindheit möglicherweise fehlten. Diese imaginierten notwendigen Erfahrungen von fürsorglicher Zuwendung – ob durch imaginäre ideale Fürsorgepersonen oder durch Sie selbst – erzeugen konstruktive neuronale Muster im Gehirn, die eine nachteilige Vernetzung aufgrund von belastenden Kindheitserfahrungen mit der Zeit kompensieren können. Neu gebildete neuronale Pfade werden Ihnen helfen, sich rundum wohlfühlen und Ihr Leben bestmöglich zu meistern. In Kapitel 12 beginnen Sie, das Muster zur Linderung schwieriger Erfahrungen durch Trost, Schutz und Ermutigung einzuüben. Die Fertigkeiten, die Sie bis dahin erlernt haben, bereiten Sie darauf vor, auf Ihrer weiteren Reise Ihre frühesten Wunden anzugehen und zu heilen.

In den Kapiteln 13 und 14 werden Sie erkennen lernen, wie aufwühlende Ereignisse oder Gedanken aus der jüngsten Zeit mit Kindheitserlebnissen zusammenhängen, die Ihr gegenwärtiges Leben beeinflussen. Sie werden lernen, sowohl die aktuellen Ereignisse als auch die alten Wunden zu verarbeiten.

Sehr oft steckt Scham hinter dem Leid von Überlebenden belastender Kindheitserfahrungen. Die Kapitel 15 bis 23 dringen zum Kern Ihres Leids vor und zeigen Ihnen, wie Sie schmerzhaftes Scham durch innere Sicherheit und eine stille Freude darüber, dass Sie sind, wer Sie sind, ersetzen können.

Jeder Mensch erfährt Leid, aber das Leben ist mehr als Leid und selbst mehr als Heilung. Die Kapitel 24 bis 28 zeigen Ihnen Wege auf, die über die Genesung hinaus zu einem erfüllten und freudvollen Leben führen.

Kapitel 29 gibt Ihnen schließlich Gelegenheit, über die Prinzipien und Fertigkeiten nachzudenken, die Ihnen am meisten geholfen haben, und einen Plan zu erstellen, um Ihre erworbenen Fertigkeiten ein Leben lang aufrechtzuerhalten.

Mein Wunsch ist, dass Sie ein Meister oder eine Meisterin der Selbstheilung werden – mit dem nötigen Wissen, um so gesund wie möglich zu werden und zu bleiben –, dass Sie ein gesundes Selbstwertgefühl und innere Sicherheit entwickeln und sich in Ihrer Haut wohlfühlen. Das sind die Ziele dieses Arbeitsbuches. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Diese Genesungsreise ist Ihre Zeit und Mühe wert. Reisen Sie in Ihrem eigenen Tempo. Sollten Sie sich von irgendeinem Teil dieses Buches überfordert fühlen, legen Sie es eine Weile beiseite. Nutzen Sie die Beruhigungstechniken, die Sie erlernen werden. Vielleicht möchten Sie sich auch einen kompetenten Psychotherapeuten oder eine kompetente Psychotherapeutin suchen, der / die Sie auf Ihrer Genesungsreise unterstützt. Machen wir uns nun gemeinsam auf den Weg.

Teil I

Über belastende
Kindheitserfahrungen
(ACEs)

1. Toxischer Stress und belastende Kindheitserfahrungen

Jeder Mensch erlebt normalerweise drei Arten von Stress: positiven, erträglichen und toxischen (McEwen 2017). Jeder Stress kann bewirken, dass wir über uns hinauswachsen, aber toxischer Stress stellt uns vor besondere Herausforderungen, vor allem in der Kindheit. Die drei Arten von Stress lassen sich nicht klar voneinander abgrenzen, das heißt, die Unterschiede zwischen ihnen sind eher graduell, aber im Allgemeinen werden sie folgendermaßen definiert:

- *Positiver Stress* fordert uns heraus, ohne uns zu überwältigen. Wir haben uns emotional unter Kontrolle und treffen gute Entscheidungen. Denken Sie an eine Studentin, die sich auf eine wichtige Prüfung vorbereitet hat, oder an einen trainierten Sportler, der in einem großen Wettkampf eine gute Leistung erbringt. Die Stressreaktion – Kampf oder Flucht – ist kurz und der Stresshormonspiegel nur vorübergehend erhöht.
- Bei *erträglichem Stress* kann die Kampf-oder-Flucht-Reaktion mit intensiven körperlichen Veränderungen und einem stärker erhöhten Stresshormonspiegel einhergehen. Doch der Körper kehrt schließlich in den Normalzustand zurück, besonders wenn erwachsene Vertrauenspersonen dem Kind helfen, den Stress abzapuffern. Er wird abgebaut, bevor ein dauerhafter körperlicher oder psychischer Schaden entsteht. Denken Sie zum Beispiel an den (natürlichen) Tod eines geliebten Menschen oder an eine Gemeinschaft, die nach einem Hurrikan zusammenkommt.
- *Toxischer Stress* ist überwältigend. Er ist so stark und anhaltend, dass er die betroffene Person „aus dem Gleichgewicht bringt“ und dauerhaft belastet. Die nachteiligen Auswirkungen dieser Art von Stress auf das Gehirn und die Körperbiologie beeinträchtigen im Erwachsenenalter die Gesundheit, die Arbeitsleistung, Beziehungen, das Urteilsvermögen, die Impulskontrolle, die Spiritualität und das Selbstwertgefühl – besonders wenn keine erwachsene Vertrauensperson da ist, die diesen Stress abzapuffert. Die schädlichen Auswirkungen von toxischem Stress können sogar von einer Generation an die nächste weitergegeben werden, wenn nichts gegen sie unternommen wird.

Das bringt uns zu einer faszinierenden Forschungsarbeit über toxischen frühkindlichen Stress.

1.1 Die Studie über belastende Kindheitserfahrungen

Die 1998 veröffentlichte Studie über belastende Kindheitserfahrungen oder kurz ACE-Studie stammt von zwei Medizinern: Vincent Felitti, dem damaligen Leiter der Abteilung für Präventivmedizin der Kaiser-Permanente-Klinik in San Diego, Kalifornien, und Robert Anda, der für die Zentren für Krankheitskontrolle und -prävention (eine Behörde des amerikanischen Gesundheitsministeriums) forschte. Sie analysierten die medizinischen Daten von mehr als 17000 Klinikpatient*innen und fanden heraus, dass zehn oft genannte belastende Kindheitserfahrungen ein sehr breites Spektrum von psychologischen, medizinischen und funktionellen Problemen vorhersagen. Diese zehn belastenden Kindheitserfahrungen sind:

Drei Arten von Missbrauch

- sexueller
- körperlicher (Misshandlungen)
- emotionaler

Zwei Arten von Vernachlässigung

- emotionale
- körperliche

Fünf Arten von häuslichen Problemen

- geschiedene oder getrennte Eltern
- Gewalt gegen die Mutter oder Stiefmutter im Beisein des Kindes
- Alkohol- oder Drogensucht eines Haushaltsmitglieds
- ein selbstmordgefährdetes oder psychisch krankes Haushaltsmitglied
- ein Haushaltsmitglied im Gefängnis

Felitti und Anda (2014) stellten fest, dass etwa zwei Drittel der Erwachsenen in ihrer Kindheit mindestens eine dieser belastenden Erfahrungen gemacht hatten. Und in der Regel war es nicht die einzige: Bei den meisten, die eine belastende Kindheitserfahrung gemacht hatten, kam noch mindestens eine weitere hinzu. Zum Beispiel kann ein alkoholkranker Vater auch gewalttätig sein.

Störungen – Abweichungen vom Normalzustand – haben oft vielfältige Ursachen: z. B. eine Infektion, eine giftbelastete Umwelt, ein Mangel an sozialer Unterstützung, ein ungesunder Lebensstil, eine genetische Veranlagung. Doch die ursprüngliche Studie von Felitti und Anda und viele Nachfolgestudien haben gezeigt, dass belastende Kindheitserfahrungen unabhängig voneinander viele Störungen bedingen, wobei ihre Anzahl eine wichtige Rolle spielt. Je mehr belastende Kindheitserfahrungen gemacht werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, eine Störung zu entwickeln. Nachfolgend sind diverse negative Auswirkungen aufgelistet, die belastende Kindheitserfahrungen oft haben:

Körperliche Probleme / Erkrankungen

- Fettleibigkeit (Essen könnte eine Selbsttherapie gegen Schmerz sein: „Vielleicht lassen die Leute mich in Ruhe, wenn ich unattraktiv bin oder den starken Mann markieren kann.“)
- Diabetes Typ 2
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzleiden, Schlaganfall)
- Krebs
- Schmerzen
- Autoimmunerkrankungen (rheumatische Arthritis, Diabetes Typ 1, Multiple Sklerose, Lupus, Schuppenflechte, Zöliakie, entzündliche Darmerkrankungen, Basedow-Krankheit, Weißfleckenkrankheit, idiopathische Lungenfibrose, primär biliäre Zirrhose)
- Fibromyalgie
- chronische Erschöpfung
- Hepatitis
- fast alle Schlafstörungen (Schlafapnoe, Alpträume, Schlaflosigkeit, Narkolepsie, Schlafwandeln, Essen im Schlaf)
- Fortpflanzungsprobleme (Geschlechtskrankheiten, Frühgeburten)
- Geschwüre
- Brüche
- kürzere Lebenserwartung (bei sechs oder mehr ACEs verkürzt sie sich um fast zwanzig Jahre)
- schlechtere Einschätzung der eigenen Gesundheit

Psychische Probleme / Erkrankungen

- geringes Selbstwertgefühl
- Depressionen (einschließlich bipolarer Störung)
- Angstzustände (einschließlich Panikstörung)
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) und komplexe PTBS
- Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Risikoreiche Verhaltensweisen

- Drogenmissbrauch (Rauchen, Substanzgebrauchsstörung, Injizieren von Drogen, Missbrauch von rezeptpflichtigen Medikamenten – diese werden in zu hohen Dosen oder zu oft eingenommen – dazu werden Rezepte gesammelt – oder ohne ärztliche Verschreibung konsumiert)
- Selbstmordversuche
- frühe sexuelle Aktivität (größere Wahrscheinlichkeit von Geschlechtsverkehr vor dem 16. Lebensjahr, wechselnden Intimpartnern, einer Mutterschaft oder Vaterschaft im Teenageralter, einer ungewollten Schwangerschaft)

- Gewalt durch Intimpartner (größere Wahrscheinlichkeit der Viktimisierung oder Gewaltanwendung, einschließlich späterer Vergewaltigung)
- Bewegungsmangel
- Kriminalität

Beeinträchtigte Leistungsfähigkeit

- berufliche und finanzielle Schwierigkeiten (ernste Probleme, einer geregelten Arbeit nachzugehen oder sich zu konzentrieren, häufige Fehlzeiten, ernste finanzielle Probleme, geringeres Lebens Einkommen)
- Gedächtnisstörungen
- mehr Ehen
- niedrigerer Bildungsabschluss

Wie hoch ist das Risiko, dass belastende Kindheitserfahrungen solche negativen Auswirkungen haben? Verglichen mit Personen ohne belastende Kindheitserfahrungen ist dieses Risiko für Personen mit vier oder mehr belastenden Kindheitserfahrungen typischerweise zwei- bis fünfmal

so hoch. Besonders hoch sind ihre Risiken für Alkoholismus (siebenmal so hoch), Selbstmordversuche (zwölfmal so hoch) sowie für Lernschwierigkeiten und Verhaltensprobleme (bis zu dreiunddreißigmal so hoch für Störungen wie die ADHS, die oft als bipolare Störung fehldiagnostiziert wird). Die verschiedenen belastenden Kindheitserfahrungen können ungefähr gleich viel Schaden anrichten.

„Das Initialtrauma eines kleinen Kindes kann in den Untergrund abtauchen, aber es wird zurückkommen und uns verfolgen.“

– James Garbarino

Die Forschung zu belastenden Kindheitserfahrungen hat zu den folgenden Schlussfolgerungen geführt:

- Belastende Kindheitserfahrungen vergrößern das Risiko für sieben von zehn der häufigsten Todesursachen, und zwar unabhängig von Einkommen, Ethnie, Bildungsstand und Zugang zur Gesundheitsversorgung.
- Oft heilt die Zeit nicht die Wunden, die von belastenden Kindheitserfahrungen herrühren, sondern überdeckt nur den Schmerz.
- Je früher eine belastende Kindheitserfahrung gemacht wird, desto schwieriger ist es, sie zu verstehen, besonders wenn die Unterstützung einer erwachsenen Vertrauensperson fehlt.
- Oft bekämpfen wir den Rauch und nicht das Feuer, indem wir die Symptome von Störungen behandeln, statt ihre Ursachen anzugehen: belastende Kindheitserfahrungen.
- Anfangs beschränkte sich die Forschung größtenteils auf Personen aus der oberen Mittelschicht – Weiße mit College-Abschluss, guten Jobs und einer Krankenversicherung. Bei Risikogruppen wie Armen, großstädtischen Randgruppen, Minderheiten, Militärangehörigen und Häftlingen sind die Bedingungen oft schlechter und die Auswirkungen gravierender.

Diese Statistiken sind alarmierend, doch wir wissen inzwischen, dass wir vieles tun können, um den negativen Auswirkungen von belastenden Kindheitserfahrungen entgegenzuwirken, sobald wir die Herausforderungen verstehen, mit denen wir es zu tun haben. Beginnen wir damit, Ihr eigenes Bewusstsein für belastende Kindheitserfahrungen zu schärfen. Eine Kopie dieses Arbeitsbogens und aller nachfolgenden finden Sie auf der Website ↗ <https://www.junfermann.de/titel/belastende-kindheits-erlebnisse-hinter-sich-lassen/1540>.

Wie viele belastende Erfahrungen (ACEs) machten Sie in Ihrer Kindheit und Jugend?



Es ist hilfreich, sich seine Gesundheitsrisiken bewusst zu machen, um geeignete Maßnahmen gegen sie ergreifen zu können. Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen, die sich auf die Lebensjahre bis zu Ihrem 18. Geburtstag beziehen, mit JA oder NEIN:

	JA	NEIN
1. Hat ein Elternteil oder eine andere erwachsene Person aus Ihrem Haushalt ... Sie oft beschimpft, beleidigt, schlechtgemacht oder gedemütigt? ODER oft ein Verhalten gezeigt, das Sie befürchten ließ, Sie könnten körperlich verletzt werden?		
2. Hat ein Elternteil oder eine andere erwachsene Person aus Ihrem Haushalt ... Sie oft gestoßen, grob angepackt, geohrfeigt oder etwas nach Ihnen geworfen? ODER Sie jemals so heftig geschlagen, dass Spuren zu sehen waren oder Sie verletzt wurden?		
3. Hat eine erwachsene Person oder jemand, der mindestens fünf Jahre älter war als Sie ... Sie jemals auf sexuelle Art berührt oder Sie dazu gebracht, ihren/seinen Körper auf eine sexuelle Art zu berühren? ODER jemals versucht, oralen, analen oder vaginalen Sex mit Ihnen zu haben oder tatsächlich oralen, analen oder vaginalen Sex mit Ihnen gehabt?		

	JA	NEIN
<p>4. Hatten Sie oft das Gefühl, dass ... niemand in Ihrer Familie Sie liebte oder Sie als einen wichtigen oder besonderen Menschen betrachtete? ODER dass Ihre Familienmitglieder nicht aufeinander achteten, sich einander nicht nahe fühlten oder einander nicht unterstützten?</p>		
<p>5. Hatten Sie oft das Gefühl ... dass Sie nicht genug zu essen bekamen, schmutzige Kleidung tragen mussten und niemanden hatten, der Sie beschützte? ODER dass Ihre Eltern zu betrunken oder zu high waren, um sich um Sie zu kümmern oder Sie zum Arzt zu bringen, wenn Sie ärztliche Hilfe benötigten?</p>		
<p>6. Lebten Ihre Eltern jemals getrennt oder waren geschieden?</p>		
<p>7. Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter ... oft gestoßen, grob angepackt, geohrfeigt oder mit etwas beworfen? ODER manchmal oder oft getreten, gebissen oder mit der Faust oder einem harten Gegenstand geschlagen? ODER jemals mindestens ein paar Minuten lang wiederholt geschlagen oder mit einer Schusswaffe oder einem Messer bedroht?</p>		
<p>8. Haben Sie mit jemandem zusammengewohnt, der/ die ein/e Problemtrinker/in oder Alkoholiker/in war oder Drogen konsumierte?</p>		
<p>9. War ein Haushaltsmitglied depressiv oder psychisch krank, oder unternahm ein Haushaltsmitglied einen Selbstmordversuch?</p>		
<p>10. Kam ein Haushaltsmitglied ins Gefängnis?</p>		
<p>Zählen Sie zusammen, wie oft Sie mit JA geantwortet haben. Das Ergebnis ist die Anzahl Ihrer belastenden Kindheitserfahrungen.</p>		

Der hier übersetzte Fragebogen entspricht dem offiziellen ACE-Questionnaire (Public Domain).

1.2 Weitere belastende Kindheitserfahrungen

Die Forschung untersuchte ursprünglich nur den Zusammenhang zwischen zehn belastenden Kindheitserfahrungen, die von Mittelschicht-Patient*innen häufig genannt wurden, und unerwünschten gesundheitlichen Folgen. Doch viele weitere belastende Kindheitserfahrungen können die Gesundheit unter Umständen ebenfalls nachhaltig beeinträchtigen. Einige sind eindeutig, andere sind subtiler und vielleicht nicht einmal in bewusster Erinnerung geblieben. Vorläufige Daten legen nahe, dass die typischen belastenden Kindheitserfahrungen, die mit Stressoren im eigenen Haushalt zusammenhängen, stärkere Auswirkungen auf die Gesundheit und die Funktionsfähigkeit haben als Stressoren auf der Ebene einer größeren Gemeinschaft. Die nachfolgende Liste soll Ihr Bewusstsein um weitere belastende Erfahrungen erweitern, die Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen könnten.

Erweiterte Liste von belastenden Kindheitserfahrungen



Kreuzen Sie von den aufgeführten Situationen / Ereignissen diejenigen an, die Sie vor Ihrem achtzehnten Geburtstag selbst erlebt oder beobachtet haben.

- 1. Verlust eines Elternteils oder einer Fürsorgeperson (durch Tod, Mord, Deportation, Entführung, Entsendung in ein Kriegsgebiet etc.)
- 2. Verlust eines nahen Familienmitglieds oder eines engen Freundes / einer engen Freundin (durch Tod, Mord, Deportation, Entführung, Entsendung in ein Kriegsgebiet etc.)
- 3. Schwere Erkrankung eines geliebten Menschen
- 4. Jede ausgeübte oder angedrohte Gewalt im eigenen Haushalt (ein Mitglied Ihres Haushalts verletzt ein anderes oder droht ihm körperliche Gewalt an, z. B. ein Elternteil wird gewalttätig gegen den anderen)
- 5. Feindselige Eltern oder Fürsorgepersonen (die die Beherrschung verlieren, Zwang ausüben, nicht zuhören)
- 6. Zerrüttete Ehe der Eltern (z. B. ständig streitende Eltern)
- 7. Zu viele Kinder, um elterliche Aufmerksamkeit zu erhalten
- 8. Pränataler oder perinataler Stress der Mutter
- 9. Angst, nicht zu genügen (z. B. sehr kritische oder überbehütende Eltern vermitteln Minderwertigkeitsgefühle; das Gefühl, dass Sie sie nie zufriedenstellen können, dass zu viel von Ihnen erwartet wird; das „leise Flüstern der Unzulänglichkeit“)

- 10. Sexueller, körperlicher oder emotionaler Missbrauch durch Geschwister oder andere Personen, einschließlich Vergewaltigung während einer Verabredung (gezwungen werden, etwas Sexuelles zu tun oder anzusehen; mitansehen müssen, wie eine andere Person zu sexuellen Aktivitäten gezwungen wird oder wie eine Schwester oder ein Bruder sexuell missbraucht wird)
- 11. Gewalt in der Gemeinde, Nachbarschaft oder Schule (z. B. sich im eigenen Wohnviertel nicht sicher fühlen; sehen oder hören, wie jemand im echten Leben niedergestochen, angeschossen oder ermordet wird; Schüsse hören; körperlich angegriffen, überfallen oder ausgeraubt werden; Gangs oder Unruhen ausgesetzt sein; das eigene Zuhause wurde verwüstet oder es wurde eingebrochen; von Lehrer*innen, Mitschüler*innen oder anderen Personen aus dem sozialen Umfeld schikaniert oder drangsalieren werden oder online gemobbt oder belästigt werden)
- 12. Diskriminierung (wegen der ethnischen Zugehörigkeit, Herkunft, sexuellen Orientierung, Religion, einer Behinderung etc. schlecht behandelt werden)
- 13. Isolation, ausgegrenzt werden (keine engen Freunde)
- 14. In Armut aufwachsen
- 15. Obdachlosigkeit
- 16. In einem Kriegsgebiet leben
- 17. Zeuge von grausamen Verletzungen, Tod oder Völkermord werden
- 18. Terrorismus
- 19. Gekidnappt oder entführt werden
- 20. Kinderhandel, Sklaverei
- 21. Gewaltsame Vertreibung; prekäre Lebensverhältnisse nach der Auswanderung
- 22. Sekten, Kultgemeinschaften
- 23. Inhaftierung
- 24. Zur Heirat gezwungen werden
- 25. Naturkatastrophen (wie Fluten, Tornados, Orkane oder Erdbeben)

Es gibt noch keine Studien, die zeigen, wie diese belastenden Kindheitserfahrungen zusammenwirken und die geistige und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Aber die Fertigkeiten aus diesem Arbeitsbuch können das Leid, das diese Erfahrungen verursachen, ebenfalls lindern helfen.

1.3 Spezielle ACEs von Säuglingen und Kleinkindern

Ihre Erfahrungen im Mutterleib, besonders im dritten Trimester der Schwangerschaft, und die ersten drei Lebensjahre sind entscheidend für Ihre Gehirnentwicklung, Ihre spätere geistige Gesundheit und Stressreaktivität und die Art, wie Sie sich selbst erleben (Lipsitt 2012). Werfen wir einen Blick auf Widrigkeiten, die das Gehirn unter Umständen auf negative Weise vernetzen können, selbst ohne eine bewusste Erinnerung an sie. Wenn Sie über diese Problematik nachdenken, werden Sie die Bedeutung der Fertigkeiten, mit denen Sie später in diesem Arbeitsbuch vertraut gemacht werden, besser verstehen.

Der Stress der Mutter

Selbst im Mutterleib nimmt das sich entwickelnde Kind den Stress der Mutter wahr. Dieser Stress kann durch Hormone, die ins Fruchtwasser gelangen, über die Herzfunktion der Mutter, über das Gehör des Fötus und auf anderem Wege übertragen werden. Nach der Geburt ist die von Stress überwältigte oder völlig erschöpfte Mutter möglicherweise nicht fähig, dem Säugling das Gefühl von Sicherheit, Schutz und Liebe zu vermitteln, das jedes Kind braucht. Wenn die Interaktionen der Mutter mit dem Kind gestört sind, ist das spätere Krankheitsrisiko des Kindes interessanterweise sogar höher als bei sexuellem Kindesmissbrauch (Meewisse et al. 2011). Der Stress, den Ihre Mutter während und nach der Schwangerschaft erlebte, kann zu Ihren belastenden Kindheitserfahrungen beitragen. Zu den Belastungserfahrungen der Mutter gehören:

- eine körperliche oder psychische Erkrankung, einschließlich Wochenbettdepressionen, Angstzuständen, Drogensucht oder dem Genesungsprozess nach einer Operation
- die chronische Krankheit eines anderen Kindes oder Familienmitglieds
- die unbewältigte Trauer über einen früheren Verlust eines Babys
- der kürzliche Tod oder die kürzliche chronische Erkrankung eines anderen Familienmitglieds
- Die Mutter wurde von traumatisierten Eltern großgezogen.
- Eheprobleme (z. B. wenn der Ehepartner die Mutter betrügt oder sie weder emotional noch physisch unterstützt)
- Die Schwangerschaft ist von keinem Elternteil gewünscht.
- Die Mutter hat finanzielle Sorgen oder Ängste, weil sie in einer gefährlichen Gegend lebt (z. B. in einem Viertel mit Gangs oder in einem Kriegsgebiet).
- Die Mutter fühlt sich abgelehnt, weil der Säugling sich abwendet, wenn sie versucht, ihn zu stillen oder ihm Zuneigung zu schenken, oder weil er sich nicht von ihr beruhigen lässt.

Physische Trennung von der primären Fürsorgeperson (Hauptbezugsperson)

Eine weitere mögliche Ursache von toxischem Stress ist die Trennung von einer primären Fürsorgeperson (Anmerkung: *Mutter* und *primäre Fürsorgeperson* werden synonym verwendet, auch wenn die Mutter vielleicht nicht immer die primäre Fürsorge- oder Hauptbezugsperson ist [Schore 2012]). Als Kleinkind von seiner primären Fürsorgeperson getrennt zu werden kann furchteinflößender sein als ein Kampfeinsatz für einen Soldaten und führt bei manchen im Erwachsenenalter zu Flashback-Erfahrungen, wenn sie von anderen getrennt werden (McKenzie & Wright 1996), oder zu einer Panikstörung (Bandelow et al. 2002) oder zu einer Sozialphobie (Bandelow et al. 2004). Einige Beispiele für eine Trennung von der primären Fürsorgeperson:

- Ein Säugling kommt auf die Intensivstation für Neugeborene oder nach einer Frühgeburt in einen Brutkasten und hat dadurch wenig Kontakt zur Mutter; die Mutter ist nach einem Kaiserschnitt narkotisiert oder sehr krank.
- Ein Säugling wird der Mutter weggenommen, um ihn zu beschneiden.
- Ein Kind wird von angestellten Betreuungspersonen großgezogen.
- Ein Kind wird adoptiert, in Pflege gegeben, in einem Waisenhaus untergebracht oder auf ein Internat geschickt.
- Ein Kind wird wegen Misshandlung aus seinem Zuhause herausgeholt.

Vorgeburtliches Trauma oder Geburtstrauma

Folgende Geschehnisse können unter Umständen vom reifenden Gehirn des Babys registriert werden und zu belastenden Kindheitserfahrungen beitragen:

- Geburtshilfliche Eingriffe, absichtliches Eröffnen der Fruchtblase, Anbringen von Elektroden auf der Kopfhaut, Blutentnahme aus der Kopfhaut des Fötus (Mikroblutanalyse) oder andere intrauterine Tests (Tinnin & Gantt 2013)
- Zangengeburt, an den Fußknöcheln mit dem Kopf nach unten gehalten werden, auf eine kalte Waage gelegt werden, Atemwegsabsaugung (tracheal), Blutentnahme aus der Ferse beim Neugeborenen-Screening, Frühgeburt, beim Beatmen fixiert oder ruhiggestellt werden, eine Magensonde gelegt bekommen, oft ohne Lokalanästhesie (Tinnin & Gantt 2013)
- mit der Nabelschnur um den Hals geboren werden, eine langwierige, schmerzhafte oder schwierige Entbindung, eine Steißgeburt oder ein Kaiserschnitt (Heller & LaPierre 2013)
- rektales Fiebermessen, Zäpfchen oder Einläufe (Rothschild 2011)