



Leseprobe

Oprah Winfrey, Bruce D. Perry
Was ist dein Schmerz?
Gespräche über Trauma,
seelische Verletzungen und
Heilung

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 368

Erscheinungstermin: 05. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie die Seele wieder gesund wird: berührende Gespräche über Trauma und Transformation.

Wenn wir als Kind nicht das bekommen, was wir für eine gesunde Entwicklung brauchen, zum Beispiel Sicherheit und eine dauerhafte emotionale Verbundenheit, entstehen seelische Verletzungen. Unsere Lebendigkeit wird eingeschränkt, wir können unser Potenzial nicht entfalten oder fühlen uns minderwertig. Oprah Winfrey diskutiert mit dem renommierten Hirnforscher und Kinderpsychiater Bruce Perry die Auswirkungen traumatischer Kindheitserlebnisse. In vielschichtigen und tief persönlichen Gesprächen beleuchten die Autoren, wie sehr diese Erfahrungen unser Leben als Erwachsene prägen. Durch einfühlsame Fragestellungen helfen sie, die Wurzel des Schmerzes aufzuspüren. Uns wird klar, warum wir in bestimmten Situationen so fühlen und so handeln. Auf diese Weise können Kindheitstraumata bewältigt und seelische Verletzungen geheilt werden, damit ein Leben in emotionaler Verbundenheit, Freiheit und Erfüllung gelingt.

Die US-amerikanische Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»What Happened to You? – Conversations on Trauma, Resilience, and Healing« bei
Flatiron Books, einem Imprint von MacMillan, New York.

Die Namen der Patienten von Dr. Perry, über die hier gesprochen wird,
und viele identifizierende Details wurden geändert. In einigen Gesprächen sind
mehrere klinische Situationen zu einer einzigen zusammengefasst.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.
Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden
irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser
Informationen, Tipps, Rezepte, Ratschläge oder Übungen ergeben.
Im Zweifelsfall holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2022 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2021 Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.

und Oprah Winfrey

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner,
unter Verwendung der Vorlage des Originaldesigns

Umschlagillustrationen: Figur: © Henry Sene Yee;

Rand: © Daniela Hofner / ki 36

Layout / Design: © Paul Kepple und Alex Bruce / Headcase Design

Illustrationen / Grafiken Innenteil: © Henry Sene Yee

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-442-34298-3

www.arkana-verlag.de

WIDMUNG

DR. BRUCE D. PERRY

Für meinen Clan:

Barbara, Grant, Jay, Emily, Maddie, Benji, Elisabeth,
Katharine, Robert und Emily

In liebevollem Gedenken an
Martha McGillis Perry

OPRAH WINFREY

*Für die »Töchter« in meinem Leben, die glaubten,
gebrochene Flügel zu haben. Meine Hoffnung ist,
dass ihr nicht nur fliegt, sondern euch auch in die Höhe schwingt.*

INHALT

ANMERKUNG DER AUTOREN · 9

EINLEITUNG · 11

KAPITEL 1 · 21

DIE WELT VERSTEHEN

KAPITEL 2 · 51

DAS INNERE GLEICHGEWICHT FINDEN

KAPITEL 3 · 81

WIE WIR GELIEBT WURDEN

KAPITEL 4 · 111

DAS TRAUMASPEKTRUM

KAPITEL 5 · 141

ZUSAMMENHÄNGE HERSTELLEN

KAPITEL 6 · 179

VON DER TRAUMABEWÄLTIGUNG ZUR TRAUMAHEILUNG

KAPITEL 7 · 217

POSTTRAUMATISCHE WEISHEIT

KAPITEL 8 · 247

UNSER GEHIRN, UNSERE VORURTEILE, UNSERE SYSTEME

KAPITEL 9 · 287

BEZIEHUNGSHUNGER IN DER MODERNEN WELT

KAPITEL 10 · 319

WAS WIR JETZT BRAUCHEN

EPILOG · 337

QUELLEN · 349

DANK · 353

REGISTER · 354

Anmerkung der Autoren

Dieses Buch ist für all jene, deren Mutter, Vater, Partner oder Kind ein Trauma erlitten haben mag. Und wenn Sie oder einer Ihrer Lieben schon einmal in eine bestimmte Schublade gesteckt worden sind – zum Beispiel als »People Pleaser« (das heißt als jemand, der es allen recht machen möchte), als jemand, der »Selbstsabotage betreibt«, der »stört«, »streitsüchtig« oder »fahrig« ist, »es in keinem Job lange aushält« oder »nicht beziehungsfähig« ist, dann ist dieses Buch für Sie. Und wenn Sie einfach nur sich und andere besser verstehen wollen, dann ist es ebenfalls für Sie.

Wir wissen, dass die Lektüre dieses Buches Sie zum Denken anregen und Gefühle bei Ihnen auslösen wird – und zuweilen werden die Gefühle heftig und schmerzlich sein. Für einige wird der ernste und manchmal verstörende Inhalt eine Herausforderung darstellen. Anderen werden die hier vorgestellten Funktionsweisen des Gehirns fremd und zu Beginn schwer verständlich sein. Wir bitten Sie um Vertrauen und Geduld, mit uns und mit sich selbst.

Wenn Sie die Lektüre als zu herausfordernd empfinden, können Sie eine Lesepause machen. Legen Sie das Buch für eine Stunde oder eine Woche beiseite. Es wird immer noch da sein, wenn Sie sich in der Lage fühlen weiterzulesen. Und wenn Sie bereit sind, weiter zu erforschen, warum das, »was Ihr Schmerz ist«, Ihr Denken, Fühlen und Handeln prägt – willkommen! Vielleicht werden Sie einen Weg vorwärts entdecken.

EINLEITUNG

»Hör auf zu weinen«, warnte sie mich. »Du hältst besser den Mund.«

Ich setzte ein stoisches Gesicht auf. Mein Herz hörte auf zu rasen. Ich biss mir fest auf die Unterlippe, um bloß nichts zu sagen.

»Ich tue das, weil ich dich liebe«, raunte sie mir ihre Rechtfertigung noch einmal ins Ohr.

Als kleines Mädchen wurde ich regelmäßig geschlagen. Damals war es gängige Praxis, zur Prügelstrafe zu greifen, um Kinder zu disziplinieren. Und meine Großmutter, Hattie Mae, machte sich diese Praxis bereitwillig zu eigen. Doch selbst im Alter von drei Jahren wusste ich schon, dass das, was mir widerfuhr, falsch war.

Die wohl schlimmste Tracht Prügel erhielt ich, wie ich mich erinnere, an einem Sonntagmorgen. Der Kirchenbesuch spielte eine wichtige Rolle in unserem Leben. Kurz bevor es Zeit war, zum Gottesdienst aufzubrechen, wurde ich zum Brunnen hinter unserem Haus geschickt, um Wasser zu pumpen, denn in dem Bauernhaus, in dem ich mit meinen Großeltern lebte, gab es keinen Wasseranschluss. Vom Fenster aus sah meine Großmutter, wie ich die Finger im Wasser herumkreisen ließ, und wurde wütend. Obwohl ich nur unschuldig tagträumte, so wie Kinder es nun mal tun, war sie erzürnt, weil es sich um unser Trinkwasser handelte und ich die Finger hineingesteckt hatte. Sie fragte mich dann, ob ich im Wasser gespielt hätte, und ich antwortete mit »Nein«. Da legte sie mich übers Knie und schlug mich so heftig, dass ich Striemen auf dem Po hatte. Als ich es ein wenig später geschafft hatte, mein bestes weißes Sonntagskleid anzuziehen, sickerte Blut durch und färbte den feinen Stoff purpurrot. Außer sich vor Wut bei diesem Anblick, züchtigte sie mich, weil ich mein Kleid mit Blut befleckt hatte, und schickte mich zur Sonntagsschule.

Einleitung

Auf diese Weise wurden schwarze Kinder im ländlichen Süden großgezogen. Ich kannte niemanden, der nicht geprügelt wurde.

Beim geringsten Anlass wurde ich geschlagen: verschüttetes Wasser, ein zerbrochenes Glas, die Unfähigkeit, ruhig zu sein oder still zu halten. Ein schwarzer Comedian hat einmal gesagt: »Der längste Gang ist der, die eigene Rute zu holen.« Ich musste die Rute nicht nur holen, sondern eine suchen gehen, wenn keine da war – ein dünner, junger Zweig funktionierte am besten, doch wenn er zu dünn war, musste ich zwei oder drei Zweige zusammenbinden, damit die Rute härter war. Meine Großmutter zwang mich oft, ihr beim Zusammenbinden zu helfen. Manchmal wurden die Prügel für Samstagabend aufgespart, wenn ich nackt und frisch gebadet war.

Wenn ich anschließend kaum noch stehen konnte, dann sagte sie mir, ich solle »aufhören zu schmollen« und lächeln. Es vergessen, als sei es nie passiert.

Schließlich entwickelte ich ein feines Gespür dafür, wann Ärger drohte. Ich merkte, wenn sich die Stimme meiner Großmutter änderte, erkannte den »Blick«, der bedeutete, dass ich ihr Missfallen erregt hatte. Ich glaube, sie hatte mich gern und wollte, dass ich ein »braves Mädchen« war. Und ich begriff, dass »den Mund halten« oder schweigen die einzige Möglichkeit war, der Strafe und dem Schmerz ein schnelles Ende zu setzen. Während der nächsten vierzig Jahre bestimmte dieses Muster der anerzogenen Folgsamkeit – das Ergebnis eines tief verwurzelten Traumas – alle Beziehungen, Interaktionen und Entscheidungen in meinem Leben.

Die Tatsache, dass ich regelmäßig geprügelt und dann gezwungen wurde, den Mund zu halten und sogar zu lächeln, verwandelte mich für den größten Teil meines Lebens in jemanden, der es hervorragend verstand, es immer allen recht zu machen. Wäre ich anders erzogen worden, hätte ich nicht ein halbes Leben gebraucht, um zu lernen, voller Selbstvertrauen Grenzen zu setzen und »Nein« zu sagen.

Einleitung

Ich bin dankbar, als Erwachsene mit vielen Menschen dauerhafte, beständige, liebevolle Beziehungen zu genießen. Doch die Prügel, die ich als Kind bezog, die emotionalen Brüche und die gespaltenen Beziehungen mit den wichtigsten Bezugspersonen meiner Kindheit und Jugend trugen zweifellos zur Entwicklung meiner einzelgängerischen Unabhängigkeit bei. Wie es in dem Gedicht »Invictus« (»Unbezwungen«) von William Ernest Henley so eindrucksvoll heißt, bin ich der »Meister meines Los'« und der »Käpt'n meiner Seele«.

Millionen Menschen wurden als Kinder genauso behandelt wie ich und wuchsen in dem Glauben auf, dass ihr Leben keinen Pfifferling wert sei.

Meine Gespräche mit Dr. Bruce Perry und den Tausenden von Menschen, die mutig genug waren, in der »Oprah Winfrey Show« ihre Geschichten mit mir zu teilen, haben mich gelehrt, dass die Behandlung, die ich von den Menschen erfuhr, welche für mich sorgen sollten, nicht nur emotionale Auswirkungen hatte. Es gab auch eine biologische Reaktion. Meine Arbeit mit Dr. Perry öffnete mir die Augen dafür, dass ich als Kind zwar Missbrauch und Traumata erlitt, mein Gehirn jedoch Wege fand, sich anzupassen.

Darin liegt Hoffnung für uns alle – in der einzigartigen Anpassungsfähigkeit unseres wunderbaren Gehirns. Denn wie Dr. Perry in diesem Buch erklärt: Zu verstehen, wie das Gehirn auf Stress oder frühe Traumata reagiert, hilft uns, Klarheit darüber zu gewinnen, dass das, was uns in der Vergangenheit geschehen ist, einen wesentlichen Einfluss darauf hat, wer wir sind, wie wir uns verhalten und warum wir tun, was wir tun.

Dank dieses Verständnisses können wir ein neues Selbstwertgefühl aufbauen und letztlich unsere Reaktionen auf Umstände, Situationen und Beziehungen neu kalibrieren. Es ist mit anderen Worten der Schlüssel dazu, unser Leben neu zu gestalten.

Oprah Winfrey

1989 saß ich eines Morgens in meinem Labor – dem Laboratory of Developmental Neurosciences an der University of Chicago – und schaute mir die Ergebnisse eines vor Kurzem durchgeführten Experiments an, als mein Laborassistent den Kopf zur Tür meines Büros hineinsteckte und sagte: »Oprah ist am Telefon und möchte Sie sprechen.«

»Ja, klar. Notieren Sie die Nachricht.« Ich war die ganze Nacht auf gewesen; die Ergebnisse ließen darauf schließen, dass das Experiment misslungen war. Ich war nicht in der Stimmung für Scherze.

Mein Assistent grinste. »Nein. Wirklich. Es ist jemand von Harpo.«

Es gab überhaupt keinen Grund, warum Oprah mich hätte anrufen sollen. Ich war ein junger Kinderpsychiater, der die Auswirkungen von Stress und Traumata auf die Entwicklung studierte. Nur eine Handvoll Menschen wusste von meiner Arbeit. Die meisten meiner Psychiatriekollegen hielten nicht viel von den Neurowissenschaften oder von Kindheitstraumata. Die Rolle des Traumas als wesentlicher Faktor der körperlichen und geistigen Gesundheit war unerforscht. Ich dachte, einer meiner Freunde wolle mir einfach einen Streich spielen. Doch ich nahm den Anruf entgegen.

»Miss Winfrey lädt zu einem Meeting landesweit führender Experten auf dem Gebiet des Kindesmissbrauchs ein, das in zwei Wochen in Washington stattfinden wird. Wir würden uns über Ihre Teilnahme freuen.«

Weitere Erklärungen machten deutlich, dass viele bekannte Persönlichkeiten und etablierte Organisationen an dem Meeting teilnehmen würden. Meine Arbeit – das Studium der Auswirkungen von Traumata auf das sich entwickelnde Gehirn – würde zwischen den politisch eher akzeptierten, dominanten Sichtweisen untergehen. Ich lehnte höflich ab.

Einige Wochen später erhielt ich einen weiteren Anruf. »Oprah lädt Sie zu einer eintägigen Klausur auf ihrem Bauernhof in Indiana ein. Außer Ihnen und Oprah werden noch zwei weitere Personen anwesend

sein. Wir wollen Lösungen für das Problem des Kindesmissbrauchs brainstormen.«

Angesichts der Chance, einen sinnvollen Beitrag leisten zu können, nahm ich die Einladung dieses Mal an.

Tonangebend war an jenem Tag der Autor und Anwalt Andrew Vachss, der sich darauf spezialisiert hatte, Kinder zu vertreten. Seine bahnbrechende Arbeit machte die Notwendigkeit deutlich, bekannte Kinderschänder im Auge zu behalten. Damals konnten sie von einem US-Bundesstaat in den anderen ziehen, und es gab keine Möglichkeit zu kontrollieren, wo sie waren oder ob sie sich an die Auflage hielten, sich von Kindern fernzuhalten. Unser Meeting in Indiana 1989 führte 1991 zum Entwurf des National Children Protection Act (Kinderschutzgesetz), der die Schaffung einer nationalen Datenbank verurteilter Kinderschänder vorsah. Nachdem wir uns zwei Jahre lang für dieses Gesetz eingesetzt und unter anderem vor dem U.S. Senate Judiciary Committee aussagen müssen, wurde das sogenannte »Oprah-Gesetz« am 20. Dezember 1993 verabschiedet.

Jener Tag im Jahr 1989 führte zu vielen weiteren Gesprächen. Einige fanden im Rahmen der »Oprah Winfrey Show« statt und hatten konkrete Geschichten von Kindern sowie Kampagnen zur Bedeutung von früher Kindheit und Gehirnentwicklung zum Thema. Die meisten unserer Gespräche standen jedoch im Zusammenhang mit der Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls (OWLAG), die Oprah 2007 in Südafrika gründete. Diese bemerkenswerte Einrichtung wurde geschaffen, um »benachteiligte« Mädchen mit großem Potenzial auszuwählen, zu unterstützen, auszubilden und zu fördern. Die erklärte Absicht war die, einen Kader künftiger Führungspersönlichkeiten zu schaffen. Viele dieser Mädchen hatten trotz einer Reihe von Widrigkeiten, einschließlich Armut, traumatischer Verluste und Gewalt innerhalb der Gemeinde und Familie, Resilienz gezeigt und hervorragende Schulleistungen erbracht. Schon früh arbeitete die Schule nach vielen der Konzepte, die wir in diesem Buch diskutieren. OWLAG ist dabei, zum Modell

eines traumasensitiven, entwicklungsbewussten Bildungsumfelds zu werden.

2018 setzte ich mich mit Oprah wegen einer Geschichte über »traumainformierte Betreuung« für die Nachrichtensendung »60 Minutes« zusammen. Obwohl letztlich nur zwei Minuten unserer Unterhaltung gesendet wurden, sahen und hörten Millionen von Menschen diesen Beitrag, und die Begeisterung, die er bei Traumaexperten hervorrief, war erstaunlich. Doch es gibt noch so viel mehr zu sagen.

Der Enthusiasmus, mit dem unser Gespräch aufgenommen wurde, spiegelte zum Teil Oprahs eigenen Enthusiasmus für die Relevanz des Themas wider. In der Sendung »CBS This Morning« erklärte Oprah der Moderatorin Gayle King, dass sie auf Tischen tanzen würde, wenn sie dadurch Menschen dazu bringen könnte, den Auswirkungen von Traumata auf das sich entwickelnde Gehirn von Kindern Aufmerksamkeit zu schenken. In einem CBS-News-Extra zu »60 Minutes« bezeichnete sie dies als das wichtigste Ziel in ihrem Leben.

Während ihrer gesamten Karriere hat Oprah über Missbrauch, Vernachlässigung und Heilung gesprochen. Ihr Engagement, über traumabezogene Themen aufzuklären, ist ein Markenzeichen ihrer Shows gewesen. Millionen von Zuschauern haben gesehen, wie Oprah Traumaexperten und Menschen mit traumatischen Erfahrungen aller Art zuhörte, den Kontakt mit ihnen herstellte, sie tröstete und von ihnen lernte. Sie hat die Auswirkungen von traumatischen Verlusten, Misshandlungen, sexuellem Missbrauch, Rassismus, Frauenfeindlichkeit, häuslicher Gewalt, Gewalt in der Gemeinde, Genderfragen und Problemen der Geschlechtsidentität, Freiheitsberaubung und vielem mehr erforscht und uns dadurch geholfen, Gesundheit, Heilung, posttraumatisches Wachstum und Resilienz zu erforschen.

25 Jahre lang nahm die »Oprah Winfrey Show« Themen wie Entwicklungsbelastungen, Herausforderungen, Leid, Stress, Traumata und Resilienz mit großer Sorgfalt in den Blick. 1989 erforschte Oprah die dissoziative Identitätsstörung, 1997 die Bedeutung frühkindlicher Er-

fahrungen für die Entwicklung des Gehirns, 2005 die Rechte von Adoptivkindern, 2009 die Auswirkungen schwerer Vernachlässigung und vieles mehr. In vielerlei Hinsicht ebnete ihre Show den Weg für ein größeres systemisches Bewusstsein hinsichtlich dieser Themen. In ihrer letzten Saison kamen in einer Folge 200 Männer zu Wort, einschließlich Tyler Perry, die Opfer sexuellen Missbrauchs geworden waren. Oprah setzte sich immer für Menschen ein, die Schicksalsschläge und Traumata erlitten hatten, und wird dies auch weiterhin tun.

Oprah und ich sprechen seit mehr als dreißig Jahren über Traumata, das Gehirn, Resilienz und Heilung. Dieses Buch bildet in vielerlei Hinsicht den Gipfelpunkt unserer Gespräche. Es nutzt die Gespräche und die Geschichten der Menschen, um die Wissenschaft zu erläutern, die all dem zugrunde liegt.

Es gibt viel zu viele Aspekte der Entwicklung, des Gehirns und des Traumas, um sie in einem einzigen Buch behandeln zu können, vor allem in einem, das auf Erlebnissen basiert. Die hier in verständlicher Sprache vorgestellten Konzepte geben die Arbeit von Tausenden von Wissenschaftlern, Klinikern und Forschern auf Gebieten wieder, die von der Genetik über die Epidemiologie bis hin zur Anthropologie reichen. Es ist ein Buch für jedermann.

Die Frage »Was ist dein Schmerz?« beziehungsweise »Was ist dir passiert?« (so der Originaltitel dieses Buchs: What Happened to You?) kennzeichnet einen Perspektivenwechsel, der anerkennt, welch großen Einfluss die Vergangenheit auf unsere gegenwärtige Funktionstüchtigkeit hat. Zu dieser Fragestellung gelangte man in der bahnbrechenden Arbeitsgruppe von Dr. Sandra Bloom, die das Sanctuary Model (etwa »Zufluchtsort-Modell«) entwickelte. In Dr. Blooms Worten:

Wir [das Sanctuary-Behandlungsteam] befanden uns irgendwann um 1991 herum in einem Team-Meeting in unserer stationären Abteilung und versuchten, den Wandel zu beschreiben, den wir im Hinblick auf das Erkennen von und unsere Reaktion auf Trau-

mata vollzogen hatten, vor allem die Traumata, die inzwischen als belastende Kindheitserfahrungen bekannt geworden sind – und den Grund für die Probleme der meisten von uns behandelten Menschen darstellten –, und Joe Foderano, LCSW (lizenzierter klinischer Sozialarbeiter), der es immer versteht, mit prägnanten Beobachtungen aufzuwarten, sagte: »Es hat damit zu tun, dass wir unsere Ausgangsfrage von »Was stimmt nicht mit dir?« in »Was ist dir passiert?« geändert haben.

Oprah und ich sind davon überzeugt, dass die grundlegende Frage »Was ist dein Schmerz?« jedem von uns helfen kann, ein bisschen mehr darüber zu lernen, wie Erfahrungen – gute wie schlechte – uns prägen. Wir hoffen, dass jeder unserer Leser auf seine eigene Weise mithilfe der von uns vorgestellten Geschichten und wissenschaftlichen Konzepte zu Erkenntnissen gelangen wird, die uns alle zu einem besseren, erfüllenderen Leben verhelfen.

Dr. Bruce Perry

KAPITEL 1

**DIE WELT
VERSTEHEN**

Jahr für Jahr kommen mehr als 130 Millionen Babys zur Welt. Jedes von ihnen wird in seine eigenen unverwechselbaren sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Verhältnisse hineingeboren. Einige werden voller Dankbarkeit und Freude willkommen geheißen und zärtlich von ihren verzückten Eltern und ihrer Familie in den Armen gehalten. Anderen ergeht es eher so, wie es mir damals erging, sie erfahren Ablehnung von einer jungen Mutter, die von einem anderen Leben träumte, einem Paar, das von Armut erdrückt wurde, einem wütenden Vater, der einen Kreislauf des Missbrauchs aufrechterhielt.

Doch ob es geliebt wird oder nicht: Jedem derzeitigen und einsichtigen Neugeborenen (also auch Ihnen und mir) ist ein äußerst wichtiges Merkmal gemeinsam. Obwohl wir in viele unterschiedliche Verhältnisse hineingeboren werden, kommen wir mit einem angeborenen Gefühl der Ganzheit zur Welt. Wir beginnen unser Leben nicht mit Fragen wie »Genüge ich?«, »Bin ich es wert?«, »Verdiene ich Anerkennung, und bin ich liebenswert?«.

Kein einziges Baby fragt sich in den ersten Momenten des Bewusstseins: »Bin ich wichtig?« Seine Welt ist ein Ort des Staunens. Doch mit ihren allerersten Atemzügen versuchen diese winzigen menschlichen Wesen, ihre Umgebung zu verstehen. Wer wird sie großziehen und für sie sorgen? Was wird sie trösten? Und bei so vielen Kleinen beginnt das Leben, seinen Tribut zu fordern: durch Gewaltausbrüche der Bezugsperson oder einfach das Fehlen einer beruhigenden Stimme oder einer sanften Berührung. Was unsere ersten Begegnungen angeht, weichen unsere menschlichen Erfahrungen voneinander ab.

In meiner eigenen Kindheit war Einsamkeit das beherrschende Gefühl. Meine Mutter und mein Vater waren nur einmal zusammen gewesen, unter einer alten Eiche nicht weit entfernt von dem Haus in Kosciusko, Mississippi, in dem meine Mutter aufwuchs. Mein Vater Vernon sagte mir immer, ich wäre nie geboren worden, wenn er nicht neugierig gewesen wäre, was sich unter dem rosafarbenen Teller-

rock meiner Mutter befunden habe. Neun Monate nach dieser einmaligen Begegnung kam ich zur Welt. Von dem Moment an, in dem ich es verstehen konnte, wusste ich, dass ich unerwünscht war. Mein Vater wusste nicht einmal von mir, bis meine Mutter ihm eine Geburtsanzeige schickte und ihn um Geld für Babykleidung bat.

Das Haus meiner Großmutter Hattie Mae war ein Ort, an dem Kinder nur sprechen sollten, wenn sie gefragt wurden. Ich erinnere mich deutlich daran, dass mein Großvater mich mit seinem Stock wegscheuchte – habe aber keine Erinnerung daran, dass er jemals direkt mit mir sprach. Nachdem meine Großmutter gestorben war, musste ich zwischen dem Zuhause meiner Mutter, die nach Milwaukee gezogen war, und dem meines Vaters in Nashville pendeln. Da ich keinen von beiden kannte, fiel es mir sehr schwer, Wurzeln zu schlagen oder eine starke Bindung zu meinen Eltern aufzubauen. Meine Mutter arbeitete für fünfzig Dollar pro Woche als Hausangestellte in Fox Point, einem Vorort an der Nordküste von Milwaukee, und tat, was sie konnte, um für drei kleine Kinder zu sorgen. Für die Erziehung blieb keine Zeit. Ich versuchte immer, sie nicht zu verärgern und ihr keine Sorgen zu machen. Meine Mutter wirkte kühl und distanziert, gleichgültig gegenüber den Bedürfnissen dieses kleinen Mädchens. Sie verwendete all ihre Energie darauf, sich über Wasser zu halten, zu überleben. Ich kam mir immer wie eine Last vor, ein »Extramaul, das es zu stopfen galt«. Nur selten fühlte ich mich geliebt. Und von früh an wusste ich, dass ich auf mich gestellt war.

Bei meinen vielen Gesprächen mit Opfern von traumatischen Erlebnissen, von Missbrauch oder Vernachlässigung habe ich gelernt, dass diese Kinder, nachdem sie die schmerzlichen Erfahrungen verkraftet haben, eine tiefe Sehnsucht erfasst. Die Sehnsucht danach, gebraucht, bestätigt und geschätzt zu werden. Während sie heranwachsen, fehlt ihnen die Fähigkeit, einen Maßstab dafür zu entwickeln, worauf sie ein Anrecht haben. Und wenn dieses Problem nicht

angegangen wird, folgt oft ein kompliziertes, frustrierendes Muster der Selbstsabotage, Gewalt, Promiskuität oder Sucht.

Genau hier beginnt die Arbeit – die Arbeit, das freizulegen, was Wurzeln schlug, lange bevor wir artikulieren konnten, was uns passierte.

Dr. Perry öffnete mir die Augen dafür, auf welche Weise heftige, angsterregende oder isolierende Sinneserfahrungen, die nur Sekunden dauern oder aber jahrelang ausgehalten werden, tief im Gehirn verschlossen bleiben können. Da unser Gehirn sich jedoch ständig entwickelt und neue Erfahrungen aufnimmt, während es weiterhin versucht, die uns umgebende Welt zu verstehen, baut jeder Moment auf allen vorangehenden Momenten auf.

Ich habe immer gespürt, dass an der Redewendung »die Eichel enthält die Eiche« etwas Wahres dran ist. Und durch meine Zusammenarbeit mit Dr. Perry weiß ich auch, dass dies wahr ist: Wenn wir die Eiche verstehen wollen, müssen wir zurück zur Eichel gehen.

Oprah

Ich erinnere mich, dass Oprah irgendwann zu Beginn unserer Zusammenarbeit sagte: »Sie sind also der Typ, der alles durch die Brille des Gehirns sieht. Denken Sie die ganze Zeit über das Gehirn nach?« Die kurze Antwort lautet: »Fast.« Ich denke viel über das Gehirn nach. Ich bin Neurowissenschaftler und studiere das Gehirn und Stressantwortsysteme schon seit dem Besuch des Colleges. Außerdem bin ich Psychiater, eine Ausbildung, die ich nach dem Studium der Neurowissenschaften absolvierte. Ich habe festgestellt, dass es mir hilft, Dinge aus der Sicht des Gehirns zu betrachten, wenn ich versuche, Menschen zu verstehen.

Als Kinderpsychiater werde ich oft nach beunruhigenden Verhaltensweisen gefragt. Warum verhält das Kind sich wie ein Baby? Kann es sich nicht seinem Alter entsprechend verhalten? Wie kann eine Mutter dastehen und zusehen, wie ihr Freund ihr Kind schlägt? Wie kann jemand ein Kind missbrauchen? Was stimmt nicht mit diesem Kind? Dieser Mutter? Diesem Freund?

Im Lauf der Jahre habe ich festgestellt, dass scheinbar sinnloses Verhalten einen Sinn ergibt, wenn man sich ansieht, was dahintersteckt. Und da unser Gehirn derjenige Teil von uns ist, der uns das Denken, Fühlen und Handeln ermöglicht, mache ich mir Gedanken über das Gehirn eines Menschen, wann immer ich versuche, ihn zu verstehen. Warum hat er das getan? Was hat ihn dazu veranlasst, sich so zu verhalten? Etwas ist geschehen, was die Funktionsweise seines Gehirns beeinflusst.

Die erste Gelegenheit, diese neurowissenschaftliche Sichtweise zu nutzen, um Verhalten zu verstehen, hatte ich als junger, noch in der Ausbildung befindlicher Psychiater. Ich arbeitete damals mit einem älteren Herrn, Mike Roseman – einem klugen, humorvollen, freundlichen Mann. Mike, ein Veteran des Koreakriegs, hatte an vielen Kampfeinsätzen teilgenommen und zeigte klassische Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), auf die wir später näher eingehen werden. Er litt unter Angst, Schlafproblemen, Depressionen und episodisch auftretenden Flashbacks, bei denen er buchstäblich das Gefühl hatte, sich in einem Kampfeinsatz zu befinden. Er

hatte sich darauf verlegt, sich selbst mit Alkohol zu behandeln, und neigte zum Rauschtrinken. Dies trug natürlich zu Konflikten in der Arbeit und in der Familie bei und führte letztlich zur Scheidung und Zwangsverrentung.

Wir hatten etwa ein Jahr lang zusammengearbeitet und Mike hatte seinen Alkoholkonsum ziemlich gut im Griff, doch seine anderen Symptome blieben bestehen. Eines Tages rief er mich völlig aufgelöst an. »Doc, kann ich heute kommen und mit Ihnen sprechen? Es ist wichtig. Und Sally möchte mitkommen.« Sally war eine pensionierte Lehrerin, mit der Mike eine Beziehung hatte. In den vergangenen Sitzungen hatte er viel darüber gesprochen, dass er diese Beziehung auf keinen Fall »vermasseln« wollte.

Da ich die Dringlichkeit spürte, erklärte ich mich einverstanden. Später an jenem Nachmittag kamen die beiden in mein Büro und setzten sich nebeneinander auf die Couch. Sie hielten Händchen. Sally flüsterte Mike leise etwas ins Ohr. Mike sah beschämt aus, und es war klar, dass sie versuchte, ihn zu beruhigen. Sie wirkten wie nervöse Teenager.

Er begann. »Können Sie ihr erklären, was eine PTBS ist? Sie wissen schon, warum ich völlig verkorkst bin.« Tränen traten ihm in die Augen. »Was stimmt nicht mit mir? Korea ist mehr als dreißig Jahre her.« Sally rückte näher zu ihm hin und legte den Arm um ihn.

Ich spürte, dass ich ins Schwimmen geriet – konnte ich die PTBS wirklich erklären? –, sodass ich auswich. »Warum jetzt, Mike, wenn ich fragen darf? Ist etwas passiert?«

»Wir sind gestern Abend aus gewesen. Wir haben schön gegessen und waren dann Richtung Stadtzentrum zum Kino unterwegs. Und plötzlich lag ich bäuchlings zwischen geparkten Autos auf der Straße, die Hände über dem Kopf, und hatte schreckliche Angst. Ich dachte, man würde auf uns schießen. Ich war wohl ziemlich verwirrt. Irgendwann wurde mir klar, dass ein Motorrad eine Fehlzündung gehabt hatte. Klang wie Geschützfeuer. Mein Anzug war an den Knien aufgerissen. Ich war verschwitzt, mein Herz raste. Ich war zu Tode er-

schrocken, und es war mir unglaublich peinlich. Ich wollte nur noch nach Hause und mich betrinken.«

Sally sagte: »In einem Moment sind wir noch Arm in Arm spaziert, im nächsten ist er zurück in einem Schützenloch in Korea und schreit. Ich wollte mich niederbeugen und ihm helfen, doch er hat mich einfach weggeschubst. Er hat mich geschlagen.« Sie hielt inne. »Es kam mir vor wie zehn Minuten, aber ich glaube, dass es nur ein paar Minuten waren. Sagen Sie mir, wie ich ihm helfen kann.« Sie wandte sich Mike zu. »Ich gebe dich nicht auf.«

»Sagen Sie ihr, was mit mir nicht stimmt«, flehte er.

Es war das Jahr 1985. Die Forschung zur posttraumatischen Belastungsstörung steckte noch in den Kinderschuhen, und ich war ein 29 Jahre alter unerfahrener Psychiater, der sich noch in der Ausbildung befand. Ich hatte keine Ahnung. »Hören Sie«, sagte ich, »ich weiß nicht, ob ich irgendwelche Antworten hierzu habe. Aber ich weiß, dass Mike Ihnen nicht wehtun wollte.«

»Natürlich nicht!« Sally sah mich an, als sei ich ein Idiot – der Idiot, der ich tatsächlich war. Doch obwohl ich nicht viel über klinische Arbeit wusste, so wusste ich doch eine Menge über das Gehirn, das Gedächtnis und die Stressantwort. Ich dachte über die Tatsache, dass Mike auf der Straße in Deckung gegangen war, nicht als Kliniker, sondern als Neurowissenschaftler nach. Was war in seinem Gehirn vorgegangen, als dieses Motorrad eine Fehlzündung hatte? Ich begann, ein klinisches Problem durch die Brille des Gehirns zu betrachten.

»Ich glaube, Teil des Problems ist, dass Mikes Gehirn sich vor vielen Jahren in Korea an eine ständige Gefahr angepasst hat – sein Körper und sein Gehirn wurden hochsensibel für alle Gefahrensignale der Welt und begannen überzureagieren. Um zu überleben, stellte das Gehirn damals im Grunde eine spezialisierte Form der Erinnerung her, eine Verbindung zwischen dem Geräusch von Geschütz- und Granatfeuern und der Notwendigkeit, eine extreme Überlebensantwort zu aktivieren.« Ich hielt inne. »Verstehen Sie, was ich meine?«

Sally nickte. »Er ist schreckhaft.«

»Mike, ich habe des Öfteren gesehen, wie Sie hier in meinem Büro zusammengezuckt und hochgeschreckt sind, wenn eine Tür zugeschlagen wurde oder im Gang ein Rollwagen zu laut geklappert hat. Sie suchen auch immer den Raum ab. Jede kleine Änderung – ob von Aktivitäten, Geräuschen oder Licht – erregt Ihre Aufmerksamkeit.«

»Wenn man nicht den Kopf einzog«, sagte Mike, »war man tot. Wenn man nachts nicht wachsam war, war man tot. Wenn man einschlief, war man tot.« Mit unverwandtem Blick starrte er ins Leere. Nach einem Moment des Schweigens seufzte er. »Ich hasse den 4. Juli [den Unabhängigkeitstag der USA]. Und Silvester. Feuerwerke lassen mich aus der Haut fahren, selbst wenn ich weiß, dass es welche geben wird – mein Herz fühlt sich dann an, als würde es mir aus der Brust springen. Ich hasse es. Danach kann ich eine Woche lang nicht schlafen.«

»Genau. Diese ursprüngliche adaptive und schützende Erinnerung ist also immer noch da. Sie ist nicht verschwunden.«

»Aber er braucht sie nicht mehr«, sagte Sally. »Sie macht ihm das Leben schwer. Kann er sie nicht einfach vergessen?«

»Das ist eine gute Frage«, erwiderte ich. »Das Vertrackte ist, dass sich nicht alle mit diesen Kampfhandlungen verbundenen Erinnerungen in Teilen des Gehirns befinden, die Mike bewusst kontrollieren kann. Lassen Sie mich dies ein wenig erklären.«

Ich zog ein Blatt Papier hervor, zeichnete ein auf den Kopf gestelltes Dreieck und drei Linien, die es in vier Abschnitte teilte. Es war das erste Mal, dass ich das Gehirn auf diese Weise darstellte. 35 Jahre später verwenden wir noch immer dieses Grundmodell, wenn wir vermitteln möchten, wie sich Stress und Traumata auf das Gehirn auswirken.

»Lassen Sie uns den grundlegenden Aufbau des Gehirns betrachten. Es ist wie ein vierschichtiger Kuchen. An der Spitze befindet sich der Cortex, der Teil des Gehirns, der den Menschen ausmacht.« Ich begann, meiner Zeichnung so wie in der hier wiedergegebenen Abbildung verschiedene gehirnvermittelte Funktionen hinzuzufügen.

Während ich dies tat, erklärte ich: »Die Systeme an der Spitze sind verantwortlich für das Sprechen und die Sprache, das Denken und Planen. Unsere Werte und Überzeugungen sind dort gespeichert. Und ganz wichtig für Sie: Dies ist der Teil des Gehirns, der ›die Uhr lesen‹ kann. Wenn der Cortex ›online‹ und aktiv ist, können wir über die Vergangenheit nachdenken und der Zukunft entgegensehen. Wir wissen, welche Dinge in unsere Vergangenheit gehören und welche in unsere Gegenwart, ja?« Mike und Sally nickten.

»Okay. Sehen Sie sich nun den untersten Teil des Gehirns an – den Hirnstamm. Dieser kontrolliert weniger komplexe, hauptsächlich regulative Funktionen wie die Regulation der Körpertemperatur, der Atmung, der Herzfrequenz und so weiter. Doch in diesem unteren Teil gibt es keine Netzwerke, die denken oder die Uhr lesen. Manchmal nennen wir diesen Teil des Gehirns das ›Reptilienhirn‹. Überlegen Sie also, was eine Echse tun kann – sie plant oder denkt nicht viel; sie lebt vor allem im Augenblick und reagiert. Doch wir Menschen können dank des obersten Teils unseres Gehirns – des Cortex – erfinden, erschaffen, planen und die Uhr lesen.«

Ich sah sie an, um sicherzugehen, dass sie mir folgen konnten, bevor ich fortfuhr.

»Input von all unseren Sinnen – Sehen, Hören, Tasten, Riechen – gelangt zuerst in die unteren Bereiche des Gehirns. Nichts von unserem sensorischen Input gelangt direkt in den Cortex, sondern immer zuerst in die unteren Bereiche.«

Sie nickten.

»Sobald das Signal in den Hirnstamm gelangt [hier lenkte ich ihre Aufmerksamkeit auf den untersten Teil des Dreiecks], wird es verarbeitet. Im Grunde wird das eingehende Signal mit zuvor gespeicherten Erfahrungen abgeglichen. Bei diesem Abgleichungsprozess wurde in Ihrem Fall die Fehlzündung des Motorrads mit Geschützfeuer verbunden – erinnern Sie sich an diese Verknüpfung? Und da Ihr Hirnstamm weder die Uhr lesen noch wissen kann, dass viele Jahre vergangen sind,

aktiviert er Ihre Stressantwort, und Sie haben eine ausgewachsene Bedrohungsantwort. Sie fühlen und handeln, als würden Sie angegriffen. Ihr Hirnstamm kann nicht sagen: ›Hey, reg dich nicht so auf. Korea ist dreißig Jahre her. Bei diesem Geräusch handelt es sich einfach nur um die Fehlzündung eines Motorrads.«

Ich sah, dass sie es verstanden. »Wenn das Signal dann endlich zum Cortex gelangt, kann dieser herausfinden, was wirklich los ist. Doch wenn Sie die Stressantwort aktivieren, geschieht mit als Erstes Folgendes: Systeme in den höheren Bereichen des Gehirns, einschließlich unserer Fähigkeit, ›die Uhr zu lesen«, werden abgeschaltet. Die Information über die Fehlzündung des Motorrads ist schließlich also im Cortex angekommen, aber das hat eine Weile gedauert. Und bis es so weit war, waren Sie wieder in Korea und dann verwirrt. Sie haben die ganze Nacht gebraucht, um sich wieder zu beruhigen, richtig?«

»Ich habe kein Auge zugetan.« Mike sah erschöpft, aber erleichtert aus. »Ich bin also nicht verrückt?«

»Nein, Ihr Gehirn tut angesichts dessen, was Sie durchgemacht haben, genau das, was man erwarten würde. Doch das, was einst adaptiv war, ist nun maladaptiv. Was Sie in Korea am Leben erhielt, bringt Sie zu Hause um. Wir müssen herausfinden, wie wir Ihren Stressantwortsystemen helfen können, weniger reaktiv und überempfindlich zu werden.«

Das war natürlich nicht das Ende von Mikes Geschichte, doch zu verstehen, was sich »unter« seinem verwirrenden Verhalten verbarg, war für ihn und Sally sehr tröstlich.

Für mich war es der Beginn eines Prozesses, Prinzipien der Neurowissenschaften wesentlich aktiver in die klinische Praxis zu integrieren. Mikes Geschichte veranschaulichte, wie »Auslösereize« – im Grunde jeder sensorische Input wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten – eine traumatische Erinnerung aktivieren können.

In Mikes Fall rief die Fehlzündung des Motorrads die komplexe Erinnerung an den Kampf hervor. Und es war eines der ersten Beispiele, von denen ich Oprah erzählte, als wir damit begannen, über Traumata zu sprechen.

Dr. Perry

Oprah: Wenn ich Mr Rosemans Geschichte höre, fällt mir als Erstes auf, dass er das Gefühl hat, mit einem Makel behaftet zu sein. Er fragt sogar: »Was stimmt nicht mit mir?« Aber Sie haben sich auf die Frage nach seinem Schmerz fokussiert, danach, was mit ihm passiert ist, statt auf die Frage, was nicht mit ihm stimmt – also auf genau die Veränderung, die zu vollziehen wir anderen helfen wollen.

Seine Geschichte hat mir auch geholfen, wirklich zu verstehen, was Sie meinen, wenn Sie von der »sequenziellen« Organisation des Gehirns sprechen.

Dr. Perry: Alle Erfahrungen werden von unten nach oben verarbeitet. Um zum oberen »klugen« Teil des Gehirns zu gelangen, müssen wir zuerst den unteren, nicht so klugen Teil durchlaufen. Diese sequenzielle Verarbeitung bedeutet, dass der primitive, reaktive Teil unseres Gehirns als Erster die Informationen interpretiert, die unsere Sinne liefern, und entsprechend handelt. Fazit: *Unser Gehirn ist so organisiert, dass es handelt und fühlt, bevor wir denken.* Unser Gehirn entwickelt sich auch sequenziell – von unten nach oben. Das sich entwickelnde Kind *handelt* und *fühlt*, und das Handeln und die Gefühle helfen dabei zu organisieren, wie es zu *denken* beginnen wird.

Oprah: Sie erzählen mir seit Jahren, dass die frühesten Erlebnisse die größten Auswirkungen haben, weil das Gehirn sich in dieser Zeit am schnellsten entwickelt.

Dr. Perry: Was mit jemandem geschah, ist nicht nur die Schlüsselfrage, wenn man ihn verstehen möchte. Es ist auch die Schlüsselfrage, wenn man das Gehirn begreifen möchte. Mit anderen Worten: Ihre persönliche Geschichte – die Menschen und Orte in Ihrem Leben – beeinflusst die Entwicklung Ihres Gehirns. Als Ergebnis ist jedes Gehirn einzigartig. Unsere Lebenserfahrungen prägen die Organisations- und Funktionsweise der Schlüsselsysteme in unse-

rem Gehirn. Jeder von uns sieht und versteht die Welt also auf einzigartige Weise.

In Mr Rosemans Fall haben wir es mit traumatischen Erlebnissen zu tun, die stattfanden, als er 24 Jahre alt war. Wenn diese Erlebnisse das Gehirn eines 24-Jährigen veränderten, dann stellen Sie sich vor, welche Wirkung Traumata auf das Gehirn eines Säuglings oder Kleinkindes haben – wie viel tiefgreifender die Wirkungen sind.

Schon im Mutterleib beginnt das sich entwickelnde Gehirn, Teile unserer Lebenserfahrung zu speichern. Die Gehirnentwicklung beim Fötus kann durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden, zum Beispiel durch den Stress der Mutter, durch Drogen, Alkohol, Nikotin, Ernährung und Aktivitätsmuster. Während der ersten neun Monate entwickelt sich das Gehirn explosionsartig. Mitunter werden pro Sekunde 20 000 neue Nervenzellen »geboren«. (Das Gehirn eines Erwachsenen hingegen kann an einem guten Tag nur 700 neue Nervenzellen bilden.) Bei der Geburt hat das neugeborene Kind 86 Milliarden Nervenzellen. Diese wachsen weiter und verbinden sich zu komplexen Netzwerken, die es dem Neugeborenen ermöglichen, damit zu beginnen, die Welt zu verstehen. All dies ist extrem vielschichtig und wird von den Forschern noch nicht vollkommen verstanden. Es gibt jedoch ein paar grundlegende Prinzipien, die während unserer Gespräche darüber, in welchem Zusammenhang dies mit Traumata steht, hilfreich sein werden.

Unsere Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Berühren – überwachen, was außerhalb unseres Körpers vor sich geht. Um dies tun zu können, sind sie auf die Sinnesorgane angewiesen – Augen, Ohren, Nase und Haut. Wenn diese durch Licht, Geräusche, Gerüche oder Berührungen stimuliert werden, senden spezialisierte Nervenzellen Signale an das Gehirn.

Wir haben auch sensorische Systeme, die uns sagen, was innerhalb unseres Körpers vor sich geht. Wir sprechen hier von Interozeption, der Wahrnehmung von zum Beispiel Durst, Hunger oder

Atemlosigkeit. Aller sensorische Input, ob aus der Außenwelt oder unserer Innenwelt, liefert dem Gehirn fortwährend Feedback, sodass die richtigen Systeme aktiviert werden können, um uns gesund zu erhalten und zu schützen. Wenn wir durstig sind, wollen wir Wasser haben. Wenn wir hungrig sind, wollen wir etwas zu essen haben. Wittern wir eine Gefahr, mobilisieren wir unsere Stressantwortsysteme.

Das Gehirn kategorisiert jeden sensorischen Input und schickt ihn »das Dreieck hoch« zu anderen Bereichen des Gehirns, wo er integriert und weiterverarbeitet wird. Dadurch entsteht eine zunehmend komplexe und detaillierte Version jedweden Erlebnisses, da verschiedener Input, abhängig davon, wie das Gehirn ihn sortiert, miteinander verbunden wird. Das Gehirn schickt zum Beispiel einen Teil des visuellen Inputs in dieselben Bereiche, in die es auditive (Geräusche), taktile (Berührungen) und olfaktorische (Gerüche) Sinneseindrücke schickt, die exakt zur gleichen Zeit eingehen. Diese unterschiedlichen Sinneseindrücke – die mit dem Erlebnis einhergehenden Bilder, Geräusche, Gerüche und Bewegungen – werden dann miteinander verbunden. Und damit fängt das Verstehen der Welt an.

Wenn unser Gehirn beginnt, die komplexen Erinnerungen zu schaffen, die diese Verbindungen speichern, entsteht unser persönlicher Erfahrungskatalog. Während wir aufwachsen, versuchen wir alle zu verstehen, was um uns herum geschieht. Was bedeutet dieses Geräusch? Was bedeutet es, wenn jemand mir den Rücken reibt? Was bedeutet dieser Gesichtsausdruck? Was passiert sonst noch, wenn dieser Duft da ist?

Für das eine Kind bedeutet Augenkontakt »Ich mag dich; ich bin an dir interessiert«, für das andere vielleicht »Ich werde dich gleich anschreien«. Augenblick für Augenblick sortiert und speichert unser Gehirn während unserer ersten Lebensjahre unsere persönlichen Erfahrungen und erstellt unser persönliches »Codebuch«, das uns hilft,

die Welt zu interpretieren. Jeder von uns erschafft sich ein einzigartiges, von seinen Lebenserfahrungen geprägtes Weltbild.

Stellen Sie sich einen Moment lang die dramatischen Veränderungen in der Sinnenwelt eines Neugeborenen vor. Seine Welt, die einst warm, rhythmisch und dunkel war, wird im Augenblick der Geburt zu einem überwältigenden Sinnenbad der Bilder, Geräusche, Temperaturänderungen und des Kontakts mit Luft. Das Gehirn wird mit neuen Mustern sensorischen Inputs bombardiert. Und weil für einen Säugling ein so großer Teil der Welt neu ist, ist dies die Zeit, in der das Gehirn am schnellsten und aktivsten neue Verbindungen herstellt. Die Erfahrungen in den ersten Lebensjahren prägen auf unverhältnismäßig starke Weise die Art, wie sich das Gehirn organisiert.

Oprah: Zu den wichtigsten Dingen, die ich von Ihnen gelernt habe, gehört, dass Kleinkinder sehr viel mehr aufnehmen, als wir uns klar machen. Je jünger man ist, desto empfindlicher reagiert man auf das emotionale Klima. Die Menschen glauben, vor Kleinkindern fluchen zu können. Sie glauben, in Gegenwart von Kleinkindern gewalttätig sein zu können. In Hunderten meiner Shows haben Mütter gesagt: »Also, wenn er älter wird, werde ich den gewalttätigen Vater verlassen« – und gedacht: *Mein Kind ist zu klein, um zu verstehen*. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall.

Dr. Perry: Ja, es ist genau das Gegenteil. Je jünger man ist, desto abhängiger ist man davon, dass die Bezugspersonen – Eltern und andere Erwachsene – einem helfen, die Welt zu interpretieren. In gewisser Weise erlebt das Kleinkind die Welt durch die Filter dieser Erwachsenen.

Ein sehr kleines Kind mag vielleicht nicht die verwendeten Worte verstehen, aber es nimmt die nonverbalen Teile der Kommunikation wie zum Beispiel den Tonfall wahr. Es kann die Anspannung und

Feindseligkeit spüren, wenn jemand wütend ist, oder die Erschöpfung und Verzweiflung, wenn jemand deprimiert ist. Und weil das Gehirn in den ersten Lebensjahren so schnell wächst und Abertausende Gedankenverbindungen dazu herstellt, wie die Welt funktioniert, haben diese frühen Erfahrungen größere Auswirkungen auf den Säugling und das Kleinkind.

Haben Kinder zum Beispiel gewalttätige Väter, so beginnt ihr Gehirn, Männer mit Gefahr, Wut und Angst in Verbindung zu bringen. Und dieses Weltbild setzt sich fest – Männer sind gefährlich, bedrohlich, sie werden dir und den Menschen, die du liebst, wehtun. Und wenn das Ihr tief verwurzeltes Weltbild ist, dann stellen Sie sich vor, was passiert, wenn Sie einen (männlichen) Lehrer oder Trainer haben. Stellen Sie sich vor, wie Sie einen neuen, gesunden, nicht gewalttätigen Mann im Leben Ihrer Mutter sehen werden.

Oprah: Und wenn man noch nicht über die Wörter oder die Fähigkeit verfügt, das zu bezeichnen, was man sieht oder fühlt, kann man sich nur an den Schwingungen orientieren. Und die Schwingungen im Haus sagen: ... *das ist nicht gut.*

Dr. Perry: Diese Schwingungen, die Sie erwähnen, entsprechen dem emotionalen Ton des Umfelds.

Oprah: Ja, ich glaube, dass jedem Umfeld ein bestimmter Ton eigen ist. Würde man als Fremder in irgendein Haus kommen und die Sprache nicht beherrschen, könnte man dennoch eindeutig spüren, ob dies ein Ort ist, an dem die Menschen geliebt werden. So wie man auch spüren kann, wenn etwas nicht stimmt. Man weiß vielleicht nicht, was es ist, aber etwas fühlt sich nicht in Ordnung an.

Dr. Perry: Ebenso könnte man den Klassenraum einer Vorschule betreten und sagen: »Wow, was für ein großartiges Umfeld.« Man

kann das emotionale Klima spüren, den emotionalen Ton. Und man könnte in einen anderen Klassenraum derselben Schule gehen und sagen: »Oh, was ist hier los?« Man spürt es sofort. Bestimmte Teile des Gehirns reagieren äußerst empfindlich auf nonverbale Beziehungshinweise. Und in unserer Gesellschaft ist dies ein unterschätzter Aspekt der Art, wie Menschen funktionieren. In unserer Gesellschaft sind das geschriebene und das gesprochene Wort sehr wichtig, doch die meiste Kommunikation erfolgt tatsächlich nonverbal.

Oprah: Sie sagen, dass ein in den ersten Lebensjahren erlittenes Trauma – das heißt von der Geburt bis zum zweiten Lebensjahr, bevor man die Fähigkeit entwickelt hat, das Erlebte zu erklären – einen tieferen Einfluss auf das Gehirn haben kann, als wenn man über die Worte verfügt, das traumatische Erlebnis zu erklären. Ich denke an Kinder, die sexuell belästigt werden, wenn sie so jung sind, dass ihnen die Sprache fehlt, um das zu verarbeiten, was ihnen widerfuhr. Die Erfahrung setzt sich auf eine Weise im Gehirn fest, auf die sie es nicht täte, wenn das Kind das Geschehen verbalisieren könnte.

Dr. Perry: Was Sie hier beschreiben, ist eine Form der Erinnerung. Lassen Sie uns zu dem auf den Kopf gestellten Dreieck zurückkehren, das ich für Mr Roseman gezeichnet hatte.

Jedes biologische System in unserem Körper ändert sich in irgendeiner Weise als Reaktion auf eine Erfahrung, und diese Veränderung ist in gewissem Sinne dann ein Protokoll vergangener Erfahrungen – oder im Grunde eine Erinnerung. Nervenzellen reagieren äußerst empfindlich auf Erfahrungen, und neuronale Netze in jedem Teil des Gehirns können Erinnerungen bilden. Sich an Namen, Telefonnummern und daran zu erinnern, wo man seine Schlüssel gelassen hat, ist eine Funktion des neuronalen Netzes des Cortex. Aber wir haben auch emotionale Erinnerungen. Ein Song kann ein Gefühl hervorrufen, eine gedankliche Verbindung zu einem Erlebnis,

das vor Jahren stattfand. Der Duft von gebratenem Truthahn oder frisch gebackenem Brot ruft vielleicht ein warmes Gefühl der Zugehörigkeit oder ein melancholisches Gefühl einer verlorenen Vergangenheit hervor. Diese Empfindungen entstehen durch Assoziationen, die in den neuronalen Netzen des limbischen Systems und anderen Hirnregionen gespeichert sind. Und es gibt vestibulär-motorische Erinnerungen – sich in der Embryonalstellung zusammenzurollen stellt im Grunde einen Akt des Erinnerns dar –, die in noch tieferen Netzen im Gehirn gespeichert sind. Doch traumatische Erlebnisse können in *allen* Hirnregionen komplexe Erinnerungsspuren erzeugen.

Wie bereits erwähnt, entwickelt sich das Gehirn sequenziell, von unten nach oben und von innen nach außen, von den grundlegenden Funktionen des Hirnstamms bis zu den komplexen Leistungen des Cortex. Jedes Hirnareal besitzt die Fähigkeit, Erinnerungen zu bilden – sich als Reaktion auf Erfahrungen zu ändern und diese Änderungen in bestimmten neuronalen Netzen zu speichern.

Bei einem kleinen Kind ist der Cortex noch nicht vollständig entwickelt. Bei Kindern unter drei Jahren sind die neuronalen Netze noch nicht reif genug, um das sogenannte lineare narrative Gedächtnis zu bilden (mit anderen Worten, ein Wer-, Was-, Wann- und Wo-Gedächtnis). In den niedrigeren Hirnarealen verarbeiten jedoch andere neuronale Netze unsere frühesten Erlebnisse – und ändern sich daraufhin. In diesen Netzen werden Assoziationen oder Erinnerungen erzeugt, was einen gewaltigen Einfluss darauf hat, wie Traumata in den Gehirnen der ganz Kleinen gespeichert werden.

Wenn ein Kind missbraucht wird, stellt sein Gehirn vielleicht eine Verbindung her zwischen den Merkmalen des Missbrauchstäters oder den Begleitumständen des Missbrauchs – Haarfarbe, Tonfall, die Musik, die im Hintergrund spielt – und einem Gefühl der Angst. Die komplexen und verwirrenden Verbindungen können über Jahre hinweg das Verhalten beeinflussen. Im späteren Leben kann dann

zum Beispiel die Tatsache, dass in einem Restaurant ein braunhaariger Kellner einem nicht von der Seite weicht, während er die Bestellung aufnimmt, eine Panikattacke auslösen. Da es jedoch keine fest verankerte kognitive Erinnerung gibt – kein lineares narratives Gedächtnis –, wird die Panik oft als zufällig, das heißt als unabhängig von früheren Erlebnissen erfahren und interpretiert.

Wird das Trauma in einem frühen Alter erlitten, können sich viele lebenslange Überzeugungen und Verhaltensweisen herausbilden. So vergiftet zum Beispiel ein früher sexueller Missbrauch im schlimmsten Fall jegliche Intimität, selbst für den Fall, dass das Opfer keine tatsächlichen Erinnerungen an die genaueren Umstände des Missbrauchs hat.

Oprah: In 217 Folgen der »Oprah Winfrey Show« ging es um sexuellen Missbrauch, und ich fand bei den meisten Opfern, einschließlich meiner selbst, ein absolut durchgängiges Muster. Wenn man darauf gedrillt worden war, willfährig zu sein, sind Konfrontationen jedweder Art unangenehm, weil einem nie beigebracht wurde, dass man das Recht hat, Nein zu sagen. Tatsächlich wurde einem beigebracht, dass man nicht Nein sagen darf. Man wuchs mit dem Gefühl auf, dass man es nicht wert ist, seine eigenen Grenzen zu setzen. Viele Menschen reagieren damit, dass sie ihre Gefühle, Nein sagen zu wollen, begraben, und werden People Pleaser. Ich falle in diese Kategorie. Ich habe jahrelang Ja zu Anforderungen gesagt, von denen ich wusste, dass ich sie nicht wirklich erfüllen wollte, oder schwierige Unterhaltungen gemieden, weil ich nicht mit dem Unbehagen leben konnte, meine Ansichten zu verteidigen. Ich kenne andere Traumapfer, die etwas so lange sabotieren, bis jemand anders für sie Nein sagt – das heißt, bis ihre Beziehung endet, eine Freundschaft toxisch wird oder sie ihren Job verlieren. Das ist genau das, was ich aus Ihren Worten heraushöre, wenn Sie davon sprechen, dass Menschen die Intimität vergiften.

