



# Leseprobe

Donna Jackson Nakazawa  
**Wenn die Kindheit krank macht**

Frühe seelische Verletzungen – die wahre Ursache für Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen und Co. - Mit wirksamen Strategien für Betroffene und Eltern

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 416

Erscheinungstermin: 18. März 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **"Ein Buch ... wie eine Medizin" Jack Kornfield**

Kann eine kalte Kindheit körperlich krank machen? Neueste Studien belegen, dass klassische internistische Erkrankungen wie Krebs, Rheuma oder Herz-Kreislaufleiden häufig Folgen von frühkindlichen traumatischen Erfahrungen sind. Der Mechanismus ist komplex: Seelische Dauerbelastung löst neuronale Entzündungsprozesse im Gehirn aus, die Veränderungen im körperlichen Stresssystem schädigen das Immunsystem. Die gute Nachricht: Dieser Prozess lässt sich stoppen – selbst im Erwachsenenalter. Die renommierte Gesundheitsexpertin Donna Jackson Nakazawa hat ein elementares Resilienz-Programm entwickelt. Zentrale Elemente sind Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist sowie Techniken zum Umgang mit Traumata. So gelingt es, die schwere biologische Hypothek zu tilgen und ein selbstbestimmtes, gesundes Leben zu führen.

### **Autor**

## **Donna Jackson Nakazawa**

---

Donna Jackson Nakazawa ist eine renommierte Gesundheitsjournalistin und schreibt über Themen aus den Bereichen Medizin, Integrative Gastroenterologie und Autoimmunerkrankungen. Neben Büchern verfasst sie regelmäßig Beiträge für *Psychology Today* oder die *Washington Post*. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in Maryland, USA.

### *Buch*

Unsere Biographie schlägt sich in unserer Gesundheit nieder: Wer als Kind vernachlässigt oder missbraucht wurde, leidet im Erwachsenenalter häufiger unter Erkrankungen. Das verdeutlicht die größte und wichtigste Studie zu diesem Thema: die ACE-Studie. Sie zeigt einen klaren wissenschaftlichen Zusammenhang zwischen Belastungsfaktoren in der Kindheit und dem Ausbruch körperlicher Erkrankungen und seelischer Störungen bei Erwachsenen. Doch mit Donna Jackson Nakazawas Resilienz-Programm lassen sich die biologischen Folgen von frühem toxischem Stress beseitigen und Traumata heilen.

### *Autorin*

Donna Jackson Nakazawa ist eine renommierte Gesundheitsjournalistin und schreibt über Themen aus den Bereichen Medizin, Integrative Gastroenterologie und Autoimmunerkrankungen. Neben Büchern verfasst sie regelmäßig Beiträge für *Psychology Today* oder die *Washington Post*. Die Autorin lebt mit ihrer Familie in Maryland, USA.

Donna Jackson Nakazawa

# **Wenn die Kindheit krank macht**

Frühe seelische Verletzungen –  
die wahre Ursache für Übergewicht,  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Co.

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Andrea Panster

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »Childhood Disrupted. How Your Biography Becomes Your Biology, and How You Can Heal« bei Atria, einem Imprint von Simon & Schuster, Inc., in New York, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

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

Originalausgabe: © Atria Paperback, 2016

© 2015 by Donna Jackson Nakazawa

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur GmbH, München

Umschlagmotiv: © Getty Images/Martin Barraud

Lektorat: Judith Mark, Freiburg

JG · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22248-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Christian und Claire*

# Inhalt

Einführung .....	13
Füllen Sie den ACE-Fragebogen aus .....	23

## TEIL I

### WARUM WIR WERDEN, WIE WIR SIND

Kapitel 1: Jeder Erwachsene war einmal ein Kind .....	31
Ärzte erweitern ihren Blickwinkel .....	42
Die Zeit heilt nicht alle Wunden .....	46
Der Körper vergisst nicht – und erzählt seine Geschichte .....	51
Die neue »Weltformel« .....	61
Auch »geringfügige« Kindheitsbelastungen zählen ...	62
 Kapitel 2: Unterschiedliche Belastungen, ähnliche Gesundheitsprobleme .....	 67
Wie die Biographie zur Biologie wird .....	68
Warum Stress für Kinder besonders schädlich ist ....	71
Belastende medizinische Maßnahmen .....	73
Wenn wichtige genetische Schalter umgelegt werden .	76
Immer in Alarmbereitschaft .....	82
Das Gefühl ständiger Bedrohung .....	84
Das Problem der Ungewissheit .....	88
Der Keim der Traurigkeit .....	94

Wie Kindheitsbelastungen Form und Größe des Gehirns verändern .....	96
Das entzündete Gehirn .....	97
Eine Verkettung unglücklicher Umstände: Stress, »Pruning« und Pubertät .....	100
Angeschlagen, aber noch auf den Beinen .....	107
Die wirklich gute Nachricht .....	109
Kapitel 3: Warum leiden manche Menschen mehr als andere? .....	111
Wir brauchen ein gesundes Maß an Erschütterungen ..	115
Geheimnisse haben einen hohen Preis .....	121
Was schon ein einziger verlässlicher Erwachsener bewirken kann .....	127
Das Sensibilitätsgen .....	132
Das Rätsel der Wahrnehmung .....	140
Wiedersehen mit Rashomon – oder wie das Gedächtnis funktioniert .....	143
Kapitel 4: Belastungen und das weibliche Gehirn: die Verbindung zu Autoimmunerkrankungen, Angst und Depressionen .....	151
Mädchen, Kindheitsbelastungen und Autoimmunerkrankungen .....	162
Das junge weibliche Gehirn ist auf einzigartige Weise verwundbar .....	172
Mädchen und der genetische Zusammenhang zwischen frühen Belastungen und späteren Depressionen .....	181

Kapitel 5: Wann Eltern »gut genug« sind . . . . .	186
Wenn Sie es besser machen möchten als Ihre Eltern . . .	188
Wenn Eltern bei Belastungen überreagieren . . . . .	194
Man kann schlecht geben, was das eigene Gehirn nicht kennt . . . . .	198
Wie Kinder den Stress ihrer Eltern übernehmen . . . . .	201
Gestresste Eltern – leidende Kinder . . . . .	205
Wenn der Stress nicht von den Eltern kommt: Schule und Freunde . . . . .	207
Wie die frühkindliche Biologie spätere Beziehungen beeinflusst . . . . .	216
Die Neurobiologie der Liebe . . . . .	219
Bindung ist ein biologischer Vorgang . . . . .	226

## TEIL II

### **DAS »POST CHILDHOOD ADVERSITY SYNDROME« BERWINDEN: WIE WIR WERDEN KNNEN, WER WIR EIGENTLICH SIND**

Kapitel 6: Der Beginn Ihres Genesungswegs . . . . .	235
Der Weg zur Heilung: Zwölf Schritte, die Ihnen helfen, der Mensch zu werden, der Sie eigentlich sind . . . . .	238
1. Füllen Sie den ACE-Fragebogen aus . . . . .	238
2. Ermitteln Sie Ihren Resilienzwert . . . . .	241
3. Heilen Sie sich durch Schreiben . . . . .	246
4. Malen Sie es auf . . . . .	249
5. Achtsamkeitsmeditation – die beste Möglichkeit, das Gehirn zu reparieren . . . . .	251
6. Tai-Chi und Qigong . . . . .	263

7. Mindsight .....	265
8. Liebende Güte .....	267
9. Vergebung .....	270
10. Den Körper bewegen, den Körper heilen .....	274
11. Steuern Sie den Geist über den Darm .....	280
12. Verbundenheit schaffen .....	285

Kapitel 7: Professionelle Hilfe bei der Überwindung des »Post Childhood Adversity Syndrome« .....	287
1. Die wichtige Rolle der Therapie .....	287
2. Somatic Experiencing (SE) .....	290
3. Geführte und kreative Visualisierung und Hypnose .....	295
4. Neurofeedback .....	302
5. EMDR und die Desensibilisierung gegenüber Erinnerungen .....	304

Kapitel 8: Wie man gut mit Kindern umgeht, wenn man selbst keine guten Eltern hatte: 14 Strategien, die Kindern helfen .....	312
1. Kümmern Sie sich um Ihr »Päckchen« .....	316
2. Verwechseln Sie chronischen unvorhersehbaren toxischen Stress in der Kindheit nicht mit Herausforderungen, die Resilienz fördern .....	317
3. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder sich wahrgenommen, geborgen, getröstet und sicher fühlen .....	320
4. Sehen Sie Ihrem Kind tief in die Augen .....	321
5. Entschuldigen Sie sich nach einem Ausraster sofort .....	322

6. Bestätigen Sie alle Emotionen Ihres Kindes und zeigen Sie ihm, dass sie normal sind . . . . .	324
7. Verstärken Sie gute Gefühle . . . . .	325
8. Stehen, sehen, gehen . . . . .	328
9. Benennen Sie schwierige Emotionen . . . . .	329
10. Die unglaubliche Kraft der 20-Sekunden-Umarmung . . . . .	330
11. Schaffen Sie ein Klima der Offenheit . . . . .	331
12. Geben Sie Geschichten von generationsübergreifender Traumatisierung einen neuen Rahmen . . . . .	333
13. Ein Kind braucht einen verlässlichen Erwachsenen oder Mentor . . . . .	335
14. Achtsamkeit an Schulen . . . . .	340
Fazit . . . . .	345
Neue medizinische Horizonte . . . . .	347
Vielversprechende Entwicklungen in der Kinderheilkunde . . . . .	352
Sprechen wir über belastende Kindheitserfahrungen . . . . .	357
Dank . . . . .	359
Anmerkungen . . . . .	365
Verwendete und weiterführende Literatur . . . . .	397
Register . . . . .	401

# Einführung

Dieses Buch untersucht, wie wir von den Erfahrungen in unserer Kindheit geprägt und zu den Erwachsenen gemacht werden, die wir dann später einmal sind. Neueste Forschungen zeigen: Was uns nicht umbringt, macht uns nicht zwangsläufig stärker. Viel häufiger ist das Gegenteil der Fall: Die frühen chronischen Stressoren, Verluste und Belastungen, mit denen wir als Kinder konfrontiert werden, beeinflussen unsere Biologie auf eine Weise, die später über unsere Gesundheit bestimmt. Diese frühe biologische Entwicklung bestimmt unsere Tendenz zu so schwerwiegenden Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Autoimmunerkrankungen, Fibromyalgie und Depressionen, wenn wir erwachsen sind. Sie bildet auch die Grundlage dafür, wie wir mit anderen in Beziehung treten, wie erfolgreich wir in Liebesangelegenheiten sind und wie gut es uns gelingt, für unsere eigenen Kinder zu sorgen und sie zu erziehen.

Ich begann, den Zusammenhang zwischen belastenden Erfahrungen in der Kindheit und dem Gesundheitszustand des Erwachsenen zu erforschen, nachdem ich mich ein gutes Dutzend Jahre lang mit mehreren Autoimmunerkrankungen herumgeschlagen hatte. Sie schränkten mein Leben ein, während meine Kinder klein waren und ich als Journalistin arbeitete. Als ich zwischen 40 und 50 war, wurde ich zweimal von einer Autoimmunerkrankung namens Guillain-Barré-Syndrom außer Gefecht gesetzt. Die Krankheit ähnelt der Multiplen Sklerose, setzt aber unvermittelter ein. Ich litt unter Muskelschwäche und

allgemeinen Taubheitsgefühlen. Ich hatte einen Herzschrittmacher wegen vasovagaler Synkopen, bei denen es zu Bewusstlosigkeit und Krämpfen kommt. Die Anzahl meiner weißen und roten Blutkörperchen war so gering, dass meine Ärztin vermutete, in meinem Knochenmark würde sich etwas zusammenbrauen. Hinzu kam eine Schilddrüsenerkrankung.

Trotz alledem wusste ich, dass ich Glück hatte, am Leben zu sein, und war fest entschlossen, mein Leben voll auszukosten. Wenn die Muskeln in meinen Händen nicht mitspielten, umklammerte ich mit der Faust einen überdimensionalen Bleistift, um zu schreiben. Wenn ich die Treppe nicht hinaufkam, weil sich meine Beine sträubten, setzte ich mich auf halbem Wege hin und ruhte mich aus. Ich quälte mich durch Tage, an denen ich mit einer grippeartigen Erschöpfung kämpfte – und die Ängste verdrängte, was meinem Körper wohl als Nächstes zustoßen würde. Ich mogelte mich durch berufliche Telefonate, bei denen ich rücklings auf dem Boden lag. Ich sparte meine Energie für die Zeit mit meinen Kindern, meinem Mann und unser Familienleben auf. Ich tat, als könnte ich mit dieser Art von »Normalität« leben. Das musste ich, denn eine Alternative war nicht in Sicht.

Meine Fähigkeiten als Wissenschaftsjournalistin setzte ich immer mehr dafür ein, Frauen mit chronischen Erkrankungen zu helfen und über die Schnittstelle zwischen Neurowissenschaft, Immunsystem und den innersten Regungen des menschlichen Herzens zu berichten. Ich untersuchte die vielen verschiedenen Krankheitsauslöser, berichtete über Chemikalien in unserer Umwelt und unserer Nahrung, über die Gene und darüber, wie entzündungsfördernder Stress die Gesundheit schwächt. Ich informierte darüber, wie uns ein umweltbe-

wusstes Leben, eine gesunde Ernährung mit naturbelassenen Lebensmitteln sowie Techniken wie die Geist-Körper-Meditation helfen können, wieder zu Kräften zu kommen und gesund zu werden. Auf Konferenzen hielt ich Vorträge für Patienten, Ärzte und Wissenschaftler. Es wurde meine Mission, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um den Leserinnen und Lesern, die in einem chronischen Kreislauf aus Leiden, Entzündungen oder Schmerzen gefangen waren, zu einem gesünderen und besseren Leben zu verhelfen.

Im Zuge dieser Bemühungen stieß ich im Jahr 2012 auf eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen, die sich auf eine bahnbrechende Studie zur Bevölkerungsgesundheit stützten: die Adverse Childhood Experiences Study (dt. »Studie zu belastenden Kindheitserfahrungen«) oder ACE-Studie. Sie zeigt einen klaren wissenschaftlichen Zusammenhang zwischen verschiedenen Belastungsfaktoren in der Kindheit und dem Ausbruch körperlicher Erkrankungen und seelischer Störungen beim Erwachsenen. Zu diesen Traumata zählen verbale Demütigung und Herabsetzung; emotionale oder physische Vernachlässigung; körperliche oder sexuelle Misshandlung; wenn ein im Haushalt lebender Elternteil unter Depressionen oder psychischen Störungen leidet, alkoholabhängig ist oder unter einer anderen Suchterkrankung leidet; wenn das Kind die Misshandlung der Mutter mit ansehen muss; wenn es einen Elternteil aufgrund von Trennung oder Scheidung verliert. Die ACE-Studie untersuchte zehn Belastungsfaktoren,<sup>1</sup> aber neuen Forschungen zufolge können sich auch andere Kindheitstraumata – wie der Tod eines Elternteils, Gewalt in der Nachbarschaft, Aufwachsen in Armut, wenn das Kind die Misshandlung von Geschwistern oder die Misshandlung des Vaters durch

die Mutter mit ansehen muss sowie Schikanen durch einen Klassenkameraden oder Lehrer – langfristig auswirken.

Chronische Belastungen dieser Art verändern die Struktur des kindlichen Gehirns und die Expression von Genen, die den Ausstoß von Stresshormonen kontrollieren. Damit verursachen sie eine lebenslang überschießende entzündungsfördernde Stressreaktion und machen den späteren Erwachsenen anfällig für Erkrankungen. Die ACE-Forschung zeigt, dass 64 Prozent der Erwachsenen in ihrer Kindheit einem Belastungsfaktor, 40 Prozent zwei oder mehr Belastungsfaktoren ausgesetzt waren.

Meine Ärztin der Johns Hopkins University äußerte die Vermutung, dass mein Körper und mein Gehirn in Anbetracht der chronischen Belastungen meiner Kindheit wohl mein ganzes bisheriges Leben lang geradezu getränkt mit entzündungsfördernden toxischen Substanzen waren – was mich anfällig für die Erkrankungen machte, denen ich mich nun gegenüber sah.

Meine Geschichte ist von Verlust geprägt. Ich war noch ein kleines Mädchen, als mein Vater plötzlich starb. Meine Familie musste kämpfen und entfremdete sich von der weitläufigen Verwandtschaft, mit der sie bis dahin eng verbunden gewesen war. Ich hatte meinem Vater außergewöhnlich nahegestanden. Er hatte mir das Gefühl gegeben, dass die Welt sicher und gut war und ich wertgeschätzt wurde. Er hat auf allen Familienfotos die Arme um mich gelegt, und ich lächle. Mit seinem Tod war meine Kindheit mit einem Schlag quasi über Nacht zu Ende. Wenn ich ehrlich bin, habe ich von jenem Tag an keine einzige »glückliche« Kindheitserinnerung mehr. Und niemand war schuld daran. Es war einfach so. Ich dachte auch nicht weiter darüber nach. In meinen Augen waren Menschen, die

ständig in ihrer Vergangenheit und besonders in ihrer Kindheit wühlten, irgendwie suspekt.

Ich machte tapfer weiter. Die Zeit raste dahin. Ich baute mir ein gutes Leben auf, setzte mich in meiner Arbeit als Wissenschaftsjournalistin stark für wichtige Themen ein, heiratete einen wunderbaren Mann und zog Kinder groß, die ich über alles liebte – und für die ich alles tat, um am Leben zu bleiben. Aber wenn ich nicht gerade die Höhepunkte meines hart erkämpften Familienlebens genoss oder Zeit mit guten Freunden verbrachte, rang ich mit dem Schmerz. Ich fühlte mich wie eine Fremde auf dem Fest des Lebens. Mein Körper ließ mich niemals vergessen, dass ich im Inneren schon seit sehr langer Zeit einen großen Verlust kaschierte – da konnte ich mich noch so sehr bemühen. Ich hatte das Gefühl, »nicht so zu sein wie die anderen«.

Angesichts des neuen Forschungszweigs, der sich mit belastenden Kindheitserfahrungen beschäftigte, schien es plötzlich beinahe absehbar, dass sich mit Anfang 40 mein Gesundheitszustand verschlechtern und mich in die Knie zwingen würde – was in meinem Fall durchaus wörtlich zu verstehen war.

Wie so viele Menschen war ich überrascht und hatte sogar meine Zweifel, als ich von den Belastungsfaktoren erfuhr und hörte, dass vieles von dem, was uns als Erwachsenen widerfährt, untrennbar mit unseren Kindheitserfahrungen verbunden ist. Ich zählte mich nicht zu den Menschen, die in ihrer Kindheit belastende Erfahrungen gemacht hatten. Aber als ich den ACE-Fragebogen ausfüllte und meinen ACE-Wert errechnete, ergab meine Geschichte allmählich viel mehr Sinn. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse waren ganz neu. Sie stützten aber auch alte Vorstellungen, die wir schon lange für wahr halten:

»Das Kind ist der Vater des Mannes«, besagt eine Redensart – unsere Kindheitserfahrungen bestimmen zu einem guten Teil, wie wir als Erwachsene sind. Die Forschungen zeigten mir darüber hinaus, dass wir mit unserem Leid nicht allein sind.

133 Millionen US-Amerikaner leiden an chronischen Erkrankungen, 116 Millionen haben chronische Schmerzen. Die Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Belastungen in der Kindheit und Erkrankungen beim Erwachsenen können unsere gesamten Genesungsbemühungen beeinflussen. Mit diesem Wissen gerüstet können Ärzte und Therapeuten, Psychologen und Psychiater ihre Patienten besser verstehen und neue Erkenntnisse gewinnen, um ihnen zu helfen. Dieses neue Wissen wird uns auch helfen sicherzustellen, dass die Kinder in unserem Leben – deren Eltern, Mentoren, Lehrer oder Trainer wir sind – nicht unter den Langzeitfolgen derartiger Belastungen zu leiden haben.

Ich wollte so viel wie möglich über dieses Thema in Erfahrung bringen und interviewte zwei Jahre lang die führenden Wissenschaftler, die die Auswirkungen von belastenden Kindheitserfahrungen und toxischem Stress in der Kindheit erforschen und analysieren. Ich durchforstete die 70 Forschungsarbeiten der ACE-Studie und mehrere hundert weitere Studien der besten amerikanischen Forschungseinrichtungen, die diese Ergebnisse bestätigen und ergänzen. Darüber hinaus begleitete ich 13 Menschen, die frühen Belastungen ausgesetzt waren, als Erwachsene mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatten, und denen es gelang, sich einen eigenen lebensverändernden Weg körperlicher und emotionaler Heilung zu bahnen.

In diesem Buch untersuche ich, wie belastende Kindheitserfahrungen Gehirn und Körper schädigen können; wie diese un-

sichtbaren Veränderungen zur Entstehung von Krankheiten – darunter auch Autoimmunerkrankungen – beitragen können, die erst in späteren Jahren auftreten; warum manche Menschen besonders anfällig für die Folgen früher Belastungen sind; warum Mädchen und Frauen stärker betroffen sind als Männer; und wie sich frühe Belastungen auf unsere Fähigkeit auswirken, zu lieben und selbst Kinder großzuziehen.

Ebenso wichtig ist mir die Frage, wie wir die biologischen Folgen von frühem toxischem Stress beseitigen und wieder zu den Menschen werden können, die wir eigentlich sind. Ich hoffe, ich kann den Leserinnen und Lesern helfen, die Zeit zu verkürzen, in der sie in ihren Schmerzen gefangen sind.

Bitte behalten Sie bei der Lektüre dieses Buches Folgendes im Hinterkopf:

- Belastende Kindheitserfahrungen haben nichts mit den unvermeidlichen kleinen Herausforderungen zu tun, die Kindern Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) verleihen. In einer glücklichen Kindheit gibt es viele ganz normale Momente, in denen es nicht so läuft, wie ein Kind sich das vorstellt; in denen Eltern ausrasten und sich dafür entschuldigen; in denen Kinder scheitern und lernen, es noch einmal zu versuchen. Belastende Kindheitserfahrungen sind etwas ganz anderes, nämlich beängstigende, wiederholt auftretende, unvorhersehbare Stressoren – und oft fehlt einem Kind die nötige Unterstützung durch Erwachsene, um sie unbeschadet zu überstehen.
- Es besteht ein Zusammenhang zwischen belastenden Kindheitserfahrungen und einem deutlich höheren Risiko, als Erwachsener krank zu werden. Aber sie sind nicht der ein-

zige Faktor. Krankheiten sind immer multifaktoriell. Auch die Gene sowie die Gefährdung durch Giftstoffe und Krankheitserreger spielen eine Rolle. Allerdings wiegen weitere krankheitsfördernde Faktoren bei Personen, die belastende Kindheitserfahrungen gemacht und toxischen Stress erlebt haben, erheblich schwerer. Ich werde dies mit einem einfachen Bild verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Ihr Immunsystem wäre ein Fass. Wenn Sie aufgrund von Chemikalien, Viren, Infektionen, einer schlechten Ernährung mit industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln sowie chronischen oder akuten Stressoren in Ihrem Leben mit zu vielen Umweltgiften in Berührung kommen, füllt sich das Fass allmählich. Und irgendwann geschieht etwas, das es wie der berühmte letzte Tropfen zum Überlaufen bringt und Sie krank macht. Wenn man dem chronischen unvorhersehbaren Stress belastender Kindheitserfahrungen ausgesetzt war, ist das in etwa so, als würde man schon mit einem halb vollen Fass ins Leben starten. Kindheitsbelastungen sind nicht der einzige Faktor, der darüber entscheidet, wer später einmal krank wird. Aber sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit.

- Die ACE-Forschung überschneidet sich in einigen Bereichen mit den Forschungen zur posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Kindheitsbelastungen können eine erheblich größere Bandbreite an Folgen für die körperliche und emotionale Gesundheit haben als die offensichtlichen Symptome einer posttraumatischen Belastung. Sie sind nicht identisch.
- Auf Kindheitsbelastungen wie bittere Armut und Gewalt in der Nachbarschaft wird in den ursprünglichen Forschungen nicht gesondert eingegangen. Aber Kinder, die in einer gefährlichen Gegend mit Armut und Bandenkriminalität oder

irgendwo auf der Welt in einem Kriegsgebiet aufwachsen, sind dadurch zweifellos toxischem Stress ausgesetzt. Inzwischen werden auch diese Zusammenhänge genauer untersucht. Es handelt sich um einen wichtigen Forschungsbereich. Ich werde an dieser Stelle allerdings nicht versuchen, darauf einzugehen; dazu bedarf es eines weiteren – aber gleichermaßen wichtigen – Buches.

- Belastende Kindheitserfahrungen sind keine Entschuldigung für haarsträubendes Benehmen. Sie sind kein Freibrief, um alles auf die Kindheit zu schieben. Die Forschung eröffnet uns die Möglichkeit, echte dauerhafte körperliche und emotionale Veränderungen auf eine völlig neue Weise anzugehen. Dabei geht es keineswegs darum, sich in Ausreden zu flüchten.
- Die Forschungen sind keine Aufforderung, den Eltern die Schuld zu geben. Kindheitsbelastungen werden oft über Generationen weitergegeben, und die Ursprünge der Muster von Vernachlässigung, Misshandlung und Not liegen fast immer viele Generationen zurück.

Die neuen Forschungen, die sich mit belastenden Kindheitserfahrungen und toxischem Stress beschäftigen, bieten uns eine neue Möglichkeit, die Geschichte des Menschen zu verstehen: warum wir leiden; wie wir unsere Kinder großziehen, erziehen und fördern; wie wir im Rahmen unseres Gesundheitssystems mehr für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten tun können und wie wir eine sehr viel tiefere Heilung erzielen können, als wir bislang für möglich hielten.

Dieser letzte Punkt ist auch der beste. Das Gehirn, das in der Kindheit besonders veränderbar ist, bleibt ein Leben lang

formbar. Inzwischen haben Forscher in aller Welt eine Reihe erfolgreicher Möglichkeiten entdeckt, um die Schäden zu beheben, die belastende Kindheitserfahrungen Gehirn und Körper zufügen. Unabhängig davon, wie alt Sie oder Ihre Kinder sein mögen, gibt es relativ einfache, wissenschaftlich untermauerte Schritte, um das Gehirn gewissermaßen neu zu starten, neue und heilende Nervenbahnen anzulegen und der Mensch zu werden, der Sie sein sollen.

Um festzustellen, welchen Belastungsfaktoren Sie möglicherweise in der Kindheit oder Jugend ausgesetzt waren und wie hoch Ihr ACE-Wert ist, füllen Sie bitte den ACE-Fragebogen auf der nächsten Seite aus.

## Füllen Sie den ACE-Fragebogen aus

Vielleicht haben Sie zu diesem Buch gegriffen, weil Sie eine schmerzliche oder traumatische Kindheit hatten. Vielleicht haben Sie den Verdacht, dass Ihre Vergangenheit etwas mit Ihren aktuellen Gesundheitsproblemen, Ihren Depressionen oder Ängsten zu tun haben könnte. Oder Sie lesen dieses Buch, weil Sie sich um die Gesundheit eines Ehe- oder Lebenspartners, Freundes, Elternteils oder gar eines eigenen Kindes sorgen, das traumatisiert wurde oder belastende Erfahrungen gemacht hat. Um einschätzen zu können, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass eine belastende Kindheitserfahrung Ihre Gesundheit oder die Gesundheit eines geliebten Menschen beeinflusst, nehmen Sie sich vor der weiteren Lektüre bitte einen Augenblick Zeit, um den folgenden Fragebogen auszufüllen.

## Fragebogen zu belastenden Kindheitserfahrungen

### Vor Ihrem 18. Geburtstag:

1. Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in Ihrem Haushalt Sie *oft oder sehr oft* ... beschimpft, beleidigt, erniedrigt oder gedemütigt? *Oder* so gehandelt, dass Sie Angst hatten, Sie könnten körperlich verletzt werden?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

2. Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in Ihrem Haushalt Sie *oft oder sehr oft* ... gestoßen, gepackt, geschlagen oder etwas nach Ihnen geworfen? *Oder* Sie jemals so stark geschlagen, dass Sie Spuren davon aufwiesen oder verletzt wurden?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

3. Hat ein Erwachsener oder eine Person, die mindestens fünf Jahre älter war, Sie *jemals* ... auf sexuelle Art und Weise angefasst oder gestreichelt oder Sie veranlasst, deren Körper in sexueller Art und Weise zu berühren? *Oder* oralen, analen oder vaginalen Geschlechtsver-

kehr versucht mit Ihnen zu haben oder tatsächlich gehabt?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

4. Haben Sie *oft oder sehr oft* empfunden, dass... niemand in Ihrer Familie Sie liebte oder dachte, Sie seien wichtig oder etwas Besonderes? Oder Ihre Familienangehörigen nicht aufeinander aufpassten, sich einander nicht nahe fühlten oder sich gegenseitig nicht unterstützten?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

5. Haben Sie *oft oder sehr oft* empfunden, dass... Sie nicht genug zu essen hatten, Sie schmutzige Kleidung tragen mussten und niemanden hatten, der Sie beschützte? Oder Ihre Eltern zu betrunken oder »high« waren, um sich um Sie zu kümmern oder Sie zum Arzt zu bringen, wenn Sie es benötigten?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

6. Verloren Sie *jemals* ein biologisches Elternteil durch Scheidung, dadurch, dass es Sie verlassen hat, oder aus anderen Gründen?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

7. Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter *oft oder sehr oft* gestoßen, gepackt, geschlagen oder wurde etwas nach ihr geworfen? *Oder manchmal, oft oder sehr oft* getreten, gebissen, mit der Faust oder mit einem harten Gegenstand geschlagen? *Oder jemals* über mindestens einige Minuten wiederholt geschlagen oder mit einer Pistole oder einem Messer bedroht?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

8. Haben Sie mit jemandem zusammengelebt, der Alkoholprobleme hatte, alkoholabhängig war oder Drogen konsumierte?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

9. War ein Mitglied Ihres Haushalts depressiv oder psychisch krank oder hat ein Mitglied Ihres Haushalts einen Selbstmordversuch unternommen?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

10. War ein Mitglied Ihres Haushalts im Gefängnis?

Ja       Nein

Falls Sie die Frage bejaht haben, tragen Sie hier bitte die Zahl 1 ein \_\_\_\_\_

(nach: Ingo Schäfer, Katja Wingenfeld und Carsten Spitzer [2009] ACE-D; Deutsche Version des »Adverse Childhood Experiences Questionnaire [ACE]«, Universität Hamburg.)

Addieren Sie alle Punkte (also alle Antworten, die Sie mit »Ja« beantwortet haben): \_\_\_\_\_. Dies ist Ihr ACE-Wert.

Nehmen Sie sich kurz Zeit und überlegen Sie, wie sich Ihre Erfahrungen auf Ihr körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden auswirken könnten. Wäre es möglich, dass belastende Kindheitserfahrungen einen Menschen beeinflussen, den Sie lieben? Befinden sich Ihnen anvertraute Kinder oder Jugendliche derzeit in einer belastenden Situation?

Behalten Sie, während Sie sich mit den folgenden Geschichten und wissenschaftlichen Informationen beschäftigen, Ihren ACE-Wert im Hinterkopf – genau wie Ihre eigenen Erfahrungen und die Erfahrungen der Menschen, die Sie lieben. Unter Umständen werden sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse als das fehlende Glied in der Kette erweisen und Ihnen verraten, weshalb Sie selbst oder ein geliebter Mensch gesundheitliche Probleme haben. Dieses fehlende Glied wird Ihnen auch den Weg zu den Informationen weisen, die Sie für Ihre Genesung benötigen.

**TEIL I**

**WARUM WIR WERDEN,  
WIE WIR SIND**

## Kapitel 1

# Jeder Erwachsene war einmal ein Kind

Wenn Sie Laura auf der Straße in New York City trafen, wo sie heute lebt, sähen Sie eine gut gekleidete 46-Jährige mit kastanienbraunem Haar und grünen Augen, die das Gefühl vermittelt: »Ich spiele hier eine wichtige Rolle.« Sie wirkt, als hätte sie ihr Leben voll im Griff – solange Sie die kleinen Geister nicht bemerken, die sie verfolgen.

Als Laura ein Kind war, litt ihre Mutter an einer bipolaren Störung. Lauras Mutter hatte ihre guten Momente. Dann half sie Laura bei Schulprojekten, flocht ihr Zöpfe und brachte ihr die Namen aller Vögel am Futterhäuschen bei. Aber während ihrer depressiven Phasen schloss Lauras Mutter sich stundenlang in ihrem Zimmer ein. Ein anderes Mal war sie wieder manisch und überkritisch, was die Menschen in ihrer Umgebung stark belastete. Lauras Vater war Gefäßchirurg. Er war gut zu ihr, aber nur selten zu Hause. Er kam, wie sie sagt, »abends spät heim und ging morgens früh aus dem Haus – und irgendwann ging er dann ganz«.

Laura erinnert sich an einen Familienausflug zum Grand Canyon, als sie zehn war. Es gibt ein Foto davon, auf dem Laura und ihre Eltern in ihrer hellen Sommerkleidung auf einer Bank sitzen. Der Himmel ist blau und wolkenlos, und hinter ihnen erstrecken sich weit und tief die dunklen Streifen des Canyons. Es ist ein perfekter Sommertag.

»An jenem Nachmittag zeigte mir Mama, woran man eine Gelb-Kiefer erkennt«, erinnert sich Laura. »Wenn uns jemand gesehen hätte, hätte er uns für eine ganz normale, liebevolle Familie gehalten.« Doch dann schien sich die Atmosphäre zu verändern, wie es von Zeit zu Zeit geschah. Lauras Eltern gerieten über die Frage in Streit, wo das Stativ für das Familienfoto stehen sollte. Als die Familie auf der Bank Platz nahm, sprachen Lauras Eltern schon nicht mehr miteinander. Während sie ein künstliches Lächeln für die Kamera aufsetzten, kniff Lauras Mutter ihre Tochter plötzlich von hinten in die Taille und sagte, sie solle aufhören, »Löcher in die Luft zu starren«. Dann kniff sie noch einmal zu: »Kein Wunder, dass du moppeelig wirst. Du hast gestern Abend so viel Käsekuchen gegessen, dass dir jetzt der Bauch über die Hose hängt!«

Wenn man Lauras Gesicht auf dem Foto genau betrachtet, kann man sehen, dass sie nicht in die Sonne Arizonas blinzelt, sondern die Tränen zurückhält.

Als Laura 15 war, zog ihr Vater mit seiner neuen zukünftigen Ehefrau so weit weg, dass drei Bundesstaaten zwischen ihnen lagen. Er schickte Karten und Geld, aber seine Anrufe wurden immer seltener. Die unbehandelte bipolare Störung ihrer Mutter verschlimmerte sich. Lauras Tage waren gespickt mit herabsetzenden Bemerkungen, die sie völlig unvorbereitet trafen, wenn sie das Wohnzimmer durchquerte. »Meine Mutter fauchte Sätze wie: ›Du hast einen Hintern wie ein Brauereipferd! Falls du dich fragst, warum niemand mit dir ausgehen will – das ist der Grund dafür!« Einer ihrer Lieblingsprüche war: »Du warst so ein hübsches Baby. Ich habe keine Ahnung, was passiert ist.« Manchmal, sagt Laura, »erging sich meine Mutter in hasserfüllten Tiraden gegen meinen Vater, bis sie

Schaum vor dem Mund hatte. Ich stand da und versuchte, nicht zuzuhören, während sie immer weiter schimpfte, und zitterte innerlich am ganzen Körper.« Laura lud niemals Freunde nach Hause ein – aus Angst, sie könnten hinter ihr Geheimnis kommen: dass ihre Mutter »nicht so war wie andere Mütter«.

Ungefähr 30 Jahre später hat Laura das Gefühl: »In mancher Hinsicht lebe ich noch immer im Haus meiner Mutter – ganz egal, wohin ich gehe oder was ich tue.« Sie sagt: »Wenn ein Wagen unvermittelt einen Schlenker macht und auf meine Spur gerät, wenn eine Lebensmittelverkäuferin unhöflich ist, wenn mein Mann und ich streiten oder mein Chef mich zu sich bittet, um ein Problem durchzusprechen, dann spüre ich, wie etwas in mir kippt. Es ist, als stünde ein Streichholz zu nah an einer offenen Flamme und würde beim leisesten Windhauch Feuer fangen.« Irgendetwas, so Laura, »fühlt sich seltsam an. Die Dinge erscheinen mir gewichtiger, als sie eigentlich sein sollten. Manchmal ist es, als säße ich in einem emotionalen Ghetto – und die Lautstärke ist zu stark aufgedreht«.

Wer Laura sieht, käme niemals auf die Idee, dass sie immer ganz leicht zittert, »ganz tief in mir drin, aber man kann es nicht sehen«.

Das Gefühl, dass mit ihr etwas nicht stimmt, spiegelt sich in Lauras Gesundheitszustand. Ab Mitte 30 litt sie so stark unter Migräne, dass sie manchmal tagelang das Bett hüten musste. Mit 40 kam eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse hinzu. Als Laura 44 Jahre alt war, entdeckte der Arzt bei einer Routineuntersuchung, dass ihr Herz sich nicht gut anhörte. Das EKG zeigte Herzrhythmusstörungen. Die Echokardiographie offenbarte eine sogenannte dilatative Kardiomyopathie. Bei dieser Erkrankung ist der Herzmuskel erweitert, besonders die

linke Herzkammer. Lauras linke Herzkammer war schwach; der Herzmuskel hatte Schwierigkeiten, das Blut in den Körper zu pumpen. Ehe Laura sich versah, war sie Herzpatientin und musste sich einer Operation unterziehen. Heute ist ein Kardioverter-Defibrillator in der linken Seite ihrer Brust implantiert. Er soll verhindern, dass ihr Herz versagt. Die fünf Zentimeter lange Operationsnarbe ist trügerisch klein.



Johns Eltern lernten sich in Asien kennen, als sein Vater als Offizier der US-Army dort stationiert war. Sie hatten eine stürmische Romanze, heirateten und gingen in die Vereinigten Staaten. Solange er denken kann, sagt John, »war die Ehe meiner Eltern sehr schwierig, genau wie meine Beziehung zu meinem Vater. Im Grunde wurde ich von meiner Mutter und ihrer Mutter großgezogen. Ich sehnte mich nach tieferer Verbundenheit mit meinem Vater, aber da war einfach nichts. Er konnte nicht auf diese Weise aus sich herausgehen.«

John fährt sich gelegentlich mit den Fingern durch die kurzen blonden Haare, während er die richtigen Worte sucht. »Mein Vater regte sich über Kleinigkeiten furchtbar auf. Er wurde stocksauer. Er behauptete irgendwelche Dinge, von denen wir alle wussten, dass sie nicht stimmten, und diskutierte einfach immer weiter.« Wenn Johns Vater behauptete, die Hauptstadt des US-Bundesstaates New York sei New York City, brachte es nichts, wenn John ihm zeigte, dass die Hauptstadt eigentlich Albany war. »Er bat mich, in der Werkstatt zu helfen, und eine Zeit lang machte ich alles richtig. Doch wenn ich dann nach einer halben Stunde den Schraubenzieher an den falschen Platz legte, brüllte er los und hörte nicht mehr auf. Lob

gab es nie. Und selbst wenn er einen Fehler gemacht hatte, war es am Ende immer irgendwie meine Schuld. Er konnte sich einfach nicht irren.«

Als John älter wurde, fand er es falsch, dass sein Vater »meinen Bruder und mich auf alle unsere Fehler aufmerksam machte, ohne je einen eigenen Fehler einzuräumen«. Sein Vater übte ständig Kritik an seiner Mutter, die jedoch, wie John sagt, »freundlicher und selbstbewusster« war.

Als Zwölfjähriger ging John bei den Auseinandersetzungen seiner Eltern dazwischen. Eines Heiligabends – er war inzwischen 15 – wachte er auf und hörte »einen Schrei und einen Tumult. Mir wurde klar, dass meine Mutter schrie. Ich sprang aus dem Bett, lief ins Schlafzimmer meiner Eltern und rief: ›Was zum Teufel ist hier los?‹ Meine Mutter röchelte: ›Er drückt mir die Luft ab!‹ Mein Vater hatte die Hände um ihren Hals gelegt. Ich schrie ihn an: ›Du bleibst hier! Rühr dich ja nicht vom Fleck! Mama kommt mit mir!‹ Ich bin mit ihr nach unten gegangen. Sie schluchzte. Ich versuchte zu verstehen, was geschehen war – versuchte, in dieser Situation der Erwachsene zu sein.«

Später am Weihnachtsmorgen kam sein Vater hinunter ins Wohnzimmer, wo John und seine Mutter schliefen. »Sie haben mir nicht erklärt, was geschehen war«, sagt er. »Dann kam mein kleiner Bruder hinunter, und wir verbrachten den Weihnachtsmorgen, als ob nichts passiert wäre.«

Bald darauf starb überraschend Johns Großmutter, »die für Mama und mich ein so großer Quell der Liebe gewesen war«. John sagt: »Es war ein furchtbarer Schock und Verlust für uns beide. Mein Vater war nicht in der Lage, meiner Mutter oder mir in unserer Trauer zu helfen. Er sagte zu ihr: ›Finde dich da-

