

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: