

# Inhalt

Vorwort .....	11
Dank .....	13
Einleitung .....	15
<b>1. Gespenster im Wandschrank:</b>	
<b>Wie sich traumatische Erfahrungen körperlich widerspiegeln .....</b>	<b>21</b>
1.1 Aber was ist mit den Genen? .....	34
<b>2. Nächtliche Poltergeister: die Biologie von Stress und Trauma .....</b>	<b>37</b>
2.1 Die Angst und ihre Vasallen .....	37
2.2 Heimatschutz: die HPA-Achse .....	41
2.3 Trauma: eingefrorene Angst .....	44
2.4 Angst: der Schatten der Furcht .....	47
<b>3. Sich krank fürchten: Wie aus Erfahrung Biologie wird .....</b>	<b>49</b>
3.1 Vereinen, was zusammengehört .....	50
3.2 Ein genauerer Blick auf den „Heimatschutz“ .....	51
3.3 Unterscheidung zwischen stress- und traumabedingten Erkrankungen .....	59
3.4 Stressbedingte Erkrankungen .....	60
3.5 Traumabedingte Erkrankungen .....	63
3.6 Vor Angst nicht denken können .....	68
<b>4. Kleine Traumata: pränatale und perinatale Phase .....</b>	<b>75</b>
4.1 Schmerzen im Säuglingsalter .....	75
4.2 Von Anfang an .....	79
4.3 Wenn Stress Stress erzeugt .....	83
4.4 Was wir von Tierbabys und ihren Müttern über mütterlichen Stress lernen können .....	85
4.5 Pränataler Stress und Menschenbabys .....	87
4.6 Einblicke in das vorgeburtliche Leben .....	89
4.7 „Tea for Two“ .....	91
4.8 Überlebensstrategien .....	95
4.9 Vorgeburtliche Depression .....	100
4.10 Perinatales Trauma .....	102

<b>5.</b>	<b>Kleine Traumata: Säuglings- und Kleinkindalter</b>	115
5.1	Grundlagen der Gehirnentwicklung	122
5.2	Von Babys und jungen Kängurus	123
5.3	Frühe Trennung von der primären Bindungsfigur	125
5.4	Adoption	128
5.5	Unterbringung in Pflegefamilien	129
5.6	Scheidung	130
5.7	Tod eines Elternteils	134
5.8	Kinderbetreuung	135
5.9	Auf die Qualität kommt es an	144
<b>6.</b>	<b>Ausweglos: Wenn Eltern ihre Kinder traumatisieren</b>	147
6.1	Postpartale Depression	147
6.2	Missbrauch und Vernachlässigung durch die Mutter	160
6.3	Beziehungstraumata	162
6.4	Risikofamilien	165
6.5	Die Folgen früher Misshandlung für die psychische Gesundheit	168
<b>7.</b>	<b>Kein Zufluchtsort: Genetik und Epigenetik</b>	173
7.1	Eine kurze Geschichte der Genetik	174
7.2	Hühner und Eier	17
7.3	Ein Gespenst in Ihren Genen?	175
7.4	Subtile Beeinträchtigungen der normalen Entwicklung	185
7.5	Es gehören immer zwei dazu: auf der Suche nach den Ursachen von Krankheit	187
7.6	Epigenetik und körperliche Erkrankung	188
7.6.1	Krebs	189
7.6.2	Diabetes	191
7.6.3	Koronare Herzkrankheit	193
7.6.4	Asthma	194
7.7	Ein Wort des Vorbehalts	194
7.8	Emotionale Gesundheit und gesundes Verhalten: Liegt alles in der Familie?	195
7.8.1	Suchterkrankungen	196
7.9	Die Epigenetik der psychischen Gesundheit	201
7.9.1	Depression	201
7.9.2	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	205

7.9.3	Schizophrenie.....	207
7.9.4	Morbus Alzheimer.....	209
7.9.5	Autismus.....	211
7.10	Exkurs .....	213
<b>8.</b>	<b>Sicherheitsnetz und doppelter Boden: zur Biologie der sicheren Bindung .....</b>	<b>215</b>
8.1	Verlorene Liebe.....	216
8.2	„Verliebt sein“ .....	218
8.3	Selbstregulation.....	220
8.4	Das „System der sozialen Kontaktaufnahme“ .....	221
8.5	Abstimmung, Fehlabstimmung und Wiederabstimmung.....	229
8.6	Bindungsstile (vor dem 18. Lebensmonat) .....	231
8.6.1	Klassifizierungen .....	231
8.6.2	Das rechte Gehirn.....	235
8.7	Exkurs .....	239
<b>9.</b>	<b>Zur Ruhe kommen: Therapie und mehr .....</b>	<b>241</b>
9.1	Hinweise auf ein Trauma bei erwachsenen Menschen.....	241
9.2	Wenn Worte nicht reichen: Therapien, die den Körper wieder ins Lot bringen .....	243
9.2.1	Spieltherapie .....	244
9.2.2	Systemische Familientherapie für Kinder .....	246
9.2.3	Augenbewegungs-Desensibilisierungstherapie: Eye Movement Desensitization and Reintegration (EMDR).....	247
9.2.4	Selbstregulationstherapie und sensomotorische Therapie.....	248
9.2.5	Brainspotting.....	250
9.2.6	Emotional Freedom Techniques oder „Klopf“-Therapie.....	250
9.3	Das Fundament legen .....	251
9.4	Die Geschichte erzählen: das persönliche Narrativ .....	253
9.5	Selbstgeleitete Heilung: sportliche Aktivität, Entspannung und Beruhigung der Seele .....	254
9.6	Medikamentöse Behandlung .....	258
<b>10.</b>	<b>Und die Welt ist doch klein .....</b>	<b>261</b>
10.1	Sich krank fürchten – das Wichtigste im Überblick .....	261
10.2	Die Wiedervereinigung von Psyche und Körper.....	262

10.3 Der Kampf gegen die Drogen ..... 266

10.4 Das ganze Heer des Königs ..... 266

10.5 Vorbeugen ist besser als heilen ..... 267

10.6 Das vierte Trimester ..... 271

10.7 Aktiv werden ..... 271

10.8 Die Kinder anderer Menschen..... 272

10.9 Kleine Welt ..... 274

**Anhang**

A Scheidungskinder – dem Trauma vorbeugen ..... 278

B Kindesmisshandlung und -vernachlässigung ..... 280

C Das Trauma erkennen..... 281

D Die Arbeit mit traumatisierten Kindern..... 284

E Präventionsprogramme, die sich bewährt haben..... 287

  

Endnotenverzeichnis ..... 295

Personen- und Sachwortverzeichnis ..... 309