

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Dank | 13 |
| Einleitung | 15 |
| 1. Gespenster im Wandschrank: Wie sich traumatische Erfahrungen körperlich widerspiegeln | 21 |
| 1.1 Aber was ist mit den Genen? | 34 |
| 2. Nächtliche Poltergeister: die Biologie von Stress und Trauma | 37 |
| 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 |
| 3. Sich krank fürchten: Wie aus Erfahrung Biologie wird | 49 |
| 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 |
| 4. Kleine Traumata: pränatale und perinatale Phase | 75 |
| 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 |

| | |
|--|-----|
| 5. Kleine Traumata: Säuglings- und Kleinkindalter | 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 |
| | |
| 6. Ausweglos: Wenn Eltern ihre Kinder traumatisieren | 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 |
| | |
| 7. Kein Zufluchtsort: Genetik und Epigenetik | 173 |
| 7.1 Eine kurze Geschichte der Genetik | 174 |
| 7.2 Hühner und Eier | 17 |
| 7.3 Ein Gespenst in Ihren Genen? | 179 |
| 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 |
| | |
| 8. Sicherheitsnetz und doppelter Boden: zur Biologie der sicheren Bindung | 215 |
| 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 |
| | |
| 9. Zur Ruhe kommen: Therapie und mehr | 241 |
| 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 Selbstgelenkte Heilung: sportliche Aktivität, Entspannung und Beruhigung der Seele | 254 |
| 9.6 Medikamentöse Behandlung | 258 |
| | |
| 10. Und die Welt ist doch klein | 261 |
| 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 |