

Arbeitsblatt „belastende Kindheitserfahrungen“



„Zu lernen, dass Stress in der Kindheit zu Krankheiten im Erwachsenenalter führen kann, war der grösste Schock meiner gesamten medizinischen Ausbildung. Dieser Sachverhalt betraf weit über die Hälfte meiner Patienten mit Mindbody-Erkrankungen.“

Prof. Dr. David Clarke (welcher in seinem Berufsleben mehr als 7'000 Patienten mit psychophysiologischen Erkrankungen behandelt hat).

Forschungsergebnisse seit 1998 haben eindrücklich aufgezeigt, dass das Erleben von „Verletzungen“ in der Kindheit (sogenannte „ACE's“ als Abkürzung für engl. Adverse childhood experiences) lebenslange gesundheitsbelastende Auswirkungen haben können.

Die Informationen und Fragen auf diesem Arbeitsblatt können Ihnen Anhaltspunkte liefern, ob ACE's für die Entstehung ihrer Symptome eine Bedeutung haben könnten.

In den ursprünglichen Erhebungen zu diesem Thema wurde nach **10 Ereignissen in der Kindheit** gefragt.

	Verletzende Kindheitserfahrung	Trifft zu	Notizen
1.	Sexueller Missbrauch		
2.	Psychologischer Missbrauch (Beleidigen...)		
3.	Körperliche Misshandlung (Schläge...)		
4.	Emotionale Vernachlässigung durch die Eltern/Fürsorgepersonen		
5.	Physische Vernachlässigung durch die Eltern/Fürsorgepersonen		
6.	Substanzmissbrauch durch Eltern/Fürsorgepersonen/Haushaltsmitglieder		
7.	Trennung/Scheidung der Eltern/Fürsorgepersonen		
8.	Psychische Störung der Eltern/Fürsorgepersonen		
9.	Kriminalität/Inhaftierung der Eltern/Fürsorgepersonen		
10.	Häusliche Gewalt gegenüber Mutter		

Doch es gibt noch viele **weitere Kindheitserlebnisse**, welche zu chronischem Stress führen können:

Verletzende Kindheitserfahrung	Trifft zu	Notizen
Beobachtung von Missbrauch durch Geschwister oder den Vater		
Gewaltanwendungen oder rassistische Taten im näheren Umfeld		
Armut		
Mobbing in der Schule		
Streitigkeiten und Spannungen in der Familie		
Mangel an Zuwendung und Kommunikation in der Familie		
sich nicht wahrgenommen fühlen in der Familie		
traumatische medizinische Erlebnisse		
«Familiengeheimnisse»		

Im Internet gibt es ausführliche ACE's-Fragebogen (z.B. <https://www.who.int/violence-injury-prevention/violence/activities/adverse-childhood-experiences/questionnaire.pdf?ua=1>). Die folgenden mehr allgemein gehaltenen Fragen sind ebenfalls geeignet, auf unerkannten Stress aus der Kindheit aufmerksam zu werden.

Fragen	Antwort	Notizen
Haben Sie als Kind Stress erlebt?		
Wie stressvoll war dieser Stress auf einer Skala von 1-10? (10 = am Stressvollsten)		
Warum diese Zahl?		
Wenn Sie erfahren würden, dass ein Kind, welches Ihnen am Herzen liegt genauso aufwächst wie Sie: Wie würde es Ihnen gehen?		
Haben Sie in ihrer jetzigen Lebenssituation immer noch mit Verursachern von Kindheitsstress zu tun?		
Wenn Ja, haben Sie eine klar definierte sichere Abgrenzung zu diesen Personen?		

Langzeitauswirkungen von ACE's: (*Markieren Sie Zutreffendes*) Die Studienresultate zeigten erstens, dass diese Ereignisse in allen Bevölkerungsschichten sehr häufig sind und dass sie zweitens schwerwiegende dosisabhängige Auswirkungen auf das Auftreten einer Vielzahl von Erkrankungen im Erwachsenenalter haben können, wie:

Leberentzündungen, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, chronisch obstruktive Lungenerkrankung, Asthma, Krebs, Diabetes, Übergewicht, Geschlechtskrankheiten, Autoimmunerkrankungen, Reizdarmsyndrom, chronische Darmentzündungen, Depressionen, Angsterkrankungen, Suizidversuche, Schizophrenie, chronische Schmerzerkrankungen, Migräne, Totgeburten, Unfälle, Knochenbrüche...

Obwohl die Erkenntnisse im medizinischen Alltag leider noch wenig Beachtung finden, werden Kindheitstraumen deshalb von der Forschung ganz offiziell als "grundlegende Ursache" von Erkrankungen und erhöhter Sterblichkeit im Erwachsenenalter angesehen. Sie erhöhen auch das Risiko für

Kriminalität, niedrigen Sozialstatus, Ausgenutzt-Werden in Beziehungen, Suchterkrankungen (Rauchen, Alkohol, Drogen), ungewollte Schwangerschaften, Persönlichkeitsstörungen, Zwangserkrankungen, selbstverletzendes oder selbstaufopferndes Verhalten, unkontrollierte Temperamentausbrüche, Ess-Störungen, Gefühlskälte...

Als «positive» Auswirkungen gelten, dass Betroffene oft sehr

zuverlässig, detailorientiert, mitfühlend, fleissig, belastbar, loyal

sind und dafür vom Umfeld sehr geschätzt werden.

Was haben ACE's mit Mindsets zu tun? Unsere Kindheit ist unsere prägendste Zeit. In dieser Zeit lernen wir bleibend, wer wir sind und wie die Erfahrungen, die wir machen, einzuordnen sind. Von der Natur nicht vorgesehene Erfahrungen wie die oben beschriebenen können dazu führen, dass sich bei einem Menschen generelle Vorstellungen über sich und die Welt einprägen, welche zwar nachvollziehbar sind durch das Verstörende, was er erlebt hat, welche aber dennoch in ihrer Verallgemeinerung schlichtweg falsch sind. Dennoch wird dieses erlernte Selbst- und Weltbild nun von unserem Gehirn als gültiger Mindset für die künftige Bewertung unserer Erlebnisse und für das Treffen von Entscheidungen angewendet. Unser Gehirn verteidigt in guter Absicht das Selbstbild, welches diese Mindsets erzeugen. Je unpassender dieses Selbstbild ist, mit welchem wir uns unbewusst identifizieren, desto mehr chronischen Stress kann dies in unserem Leben und unserem Körper verursachen.

Hier einige Beispiele für **unpassende Mindsets**, welche sich aus verletzenden Kindheitserfahrungen ergeben können:

Unpassender Mindset	Trifft zu	Notizen
Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden. Ich bin unwürdig.		

Ich bin es nicht wert, dass man sich um mich kümmert und Sorge zu mir trägt.		
Meine (körperlichen) Grenzen müssen nicht respektiert werden.		
Es ist meine Hauptaufgabe, möglichst viele Probleme meiner Angehörigen zu lösen.		
Es gilt, ständig auf der Hut zu sein vor möglichen Bedrohungen für mich und meine Nächsten.		
Gefühle wie Wut, Ärger oder Trauer auszudrücken, macht es in der Regel nur noch schlimmer.		
Meine eigenen Bedürfnisse auszudrücken, macht es in der Regel nur noch schlimmer.		
Um geliebt und akzeptiert zu werden, muss man etwas (Aussergewöhnliches) leisten.		
Mit Hilfe von aussen ist nicht zu rechnen. Ich muss meine Probleme alleine lösen.		
Etwas Grundlegendes, Unakzeptables ist mit mir nicht in Ordnung. Ich muss „es“ verborgen halten. Ich muss <i>mich</i> verborgen halten.		
Um akzeptiert zu sein und Schutz, Nahrung, und Zuwendung zu erhalten, muss ich auf mein Grundbedürfnis nach Entfaltung meines wahren Selbst verzichten.		
Man ist nie vor anderen sicher. Unattraktiv sein bietet Schutz vor dem Gesehen-Werden und davor, dass man „dran kommt“.		

Als die drei bedeutsamsten **Langzeiteffekte von ACE's** gelten:

	Langzeiteffekte von ACE's	Trifft zu	Notizen
1.	Niedriges Selbstbewusstsein		
2.	Eingeschränkte Fähigkeiten, zu sich selbst Sorge zu tragen		
3.	Zurückhalten negativer Emotionen wie Ärger, Wut, Furcht, Scham, Trauer, Schuld		

Die **Massnahmen der Mindset-Medizin** beabsichtigen deswegen, diese Langzeiteffekte zu minimieren.

Sowohl Studienresultate als auch zahlreiche therapeutische Einzelfallbeispiele zeigen, dass sich damit die gesundheitsbelastenden Auswirkungen von ACE's deutlich verbessern lassen, ohne dass die körperlichen Auswirkungen direkt behandelt werden müssten.

Generelle Empfehlungen	Bemerkungen
Hilfe in Erwägung ziehen	Sie müssen nicht alles alleine meistern. Beanspruchen Sie - gegebenenfalls professionelle - Hilfe und Begleitung.
Akzeptieren der Zusammenhänge	Die wichtigste therapeutische Massnahme ist vielleicht bereits geschehen: sich bewusst werden, in welchem grossen Ausmass Kindheitsstress Einfluss auf ihr Erwachsenenleben und die Entstehung ihrer Krankheitssymptome hat. <i>„Problem erkannt, Problem gebannt.“</i>
Grenzen setzen zu „Tätern“ aus der Kindheit	Wenn sie in ihrer jetzigen Lebenssituation weiterhin mit Verursachern von Kindheitsstress zu tun haben, ist die Schaffung einer klar definierten, sicheren Abgrenzung zu diesen Personen dringend erforderlich.
Vergeben	<p><i>„Vergeben bedeutet, jegliche Hoffnung aufzugeben, dass die Vergangenheit in Zukunft besser wird, als sie war.“</i></p> <p>Denn diese Hoffnung ist aussichtslos. Der Begriff „Vergeben“ kann Anlass zu vielen Missverständnissen geben, worauf ich in meinem Buch „Schmerzlos“ eingegangen bin (S. 210 ff.) Vergeben heisst nicht „Schwamm drüber!“</p>
Erhöhung des Selbstbewusstseins	<p>Übung: „Was, wenn es ihr Kind wäre?“ Denken Sie an ein Kind, welches Ihnen am Herzen liegt. Dann stellen Sie sich vor, dass dieses Kind dieselben Stresssituationen erlebt, welche Sie erlebt haben, als Sie klein waren. Seien Sie der stille Beobachter....</p> <p>Dieses schwierige Gedankenexperiment kann Ihnen klar machen, wieviel <i>Sie</i> durchgemacht haben. Sie haben diese schwierige Aufgabe gemeistert! Diese Einsicht kann Ihr Selbstbewusstsein sehr stärken, denn sie hilft Ihnen, sich klar zu machen, dass Sie im wahrsten Sinne des Wortes ein „Hero“ sind. Die Definition von Held-Sein lautet nämlich: „Ein Hero ist jemand, der eine schwierige körperliche oder mentale Herausforderung gemeistert hat, welche zu einem guten Zweck ist.“ Dies haben Sie getan. Erinnern Sie sich immer wieder an diese Tatsache. Es ist oft</p>

	<p>nicht einfach, diese neue Sicht auf sich selbst, voll und ganz zu akzeptieren und benötigt deswegen oft einige Wiederholungen.</p>
<p>Lernen, zu sich selbst Sorge tragen.</p>	<p>Setzen Sie sich selbst auf die Liste derjenigen Menschen, zu welchen Sie Sorge tragen! – Nur das. Der Schlüssel ist es, zu Lernen Dinge zu tun zu keinem anderen Zweck, als nur zu Ihrem eigenen Vergnügen. Puhh! das kann wirklich sehr, sehr schwierig sein. Können sie 4-5 Stunden wöchentlich etwas nur zu Ihrem Vergnügen und nur für <i>sich</i> – wirklich für ihr echtes „Sich“ – tun? – So einfach es klingt, könnte es gut sein, dass Sie die Meisterrung dieser Aufgabe einige Wochen beschäftigt halten wird. Beanspruchen Sie Hilfe und Begleitung! (z.B. im Umgang mit Gefühlen von „schlechtem Gewissen“, oder auch beim Erlernen des Schrittes, sich aus Ihrem Umfeld Entlastung für Ihre Aufgaben zu holen.)</p>
<p>Umgang mit unterdrückten Emotionen</p> <p><small>Siehe auch Buch „Schmerzlos“ S. 203 ff</small></p>	<p>Stellen Sie sich nochmals das Kind vor, welches dasselbe erlebt wie Sie: Welche Emotionen entstehen in Ihnen?</p> <p>SCHREIBEN Sie über diese Gefühle – immer wieder!</p> <p>Studien haben gezeigt, dass je besser eine Person ihre Gefühle in Worten ausdrücken kann, desto weniger müssen sich diese Emotionen körperlich zu Ausdruck verhelfen.</p> <p>Möglichkeiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unversendeter Brief an den Stressverursacher (auch wenn er bereits verstorben ist). - Unversendeter Brief an das fiktive Kind, welches das erfährt, was Sie durchgemacht haben. - Brief mit dem Thema: „Warum ich mich gerne habe.“ - Brief über das, was mich am meisten aufwühlt und die Emotionen, die damit zusammenhängen. - Eigene Ideen: _____

Das Sich-Befassen mit unpassenden Mindsets steht im Zentrum der Mindset-Medizin. Da bei den Auswirkungen von ACE's unpassende Mindsets ebenfalls an zentraler Stelle stehen, bietet sich Mindset-Medizin für diese Krankheitsbilder besonders an.

Dr. med. Matthias Gauger