

# Inhalt

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

<b>5. 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. 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. Kein Zufluchtsort: Genetik und Epigenetik</b> .....	173
7.1 Eine kurze Geschichte der Genetik .....	174
7.2 Hühner und Eier .....	175
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
<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	Selbstgelenkte 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