

Mutlose Kinder, kranke Erwachsene Was wir mit uns tragen

Zum Aufarbeiten. Traumatische Erfahrungen aus der Kindheit machen nicht nur unglücklich – sie können auch Jahrzehnte später krank machen. Aber Betroffene können den körperlichen Erkrankungen vorbeugen. Gestaltung: Tagesspiegel/Fotos: freepik

Von Farangies Ghafoor

Mia weiß, dass ihre Mutter sauer sein wird. Die Fünfjährige hat sich beim Bobycar-Rennen verletzt und ihre neue Latzhose zerrissen. Mias Mutter schreit ihre Tochter immer an, wenn sie wütend ist. Als sie Mia heute abholt, setzt es außerdem – zack – eine Ohrfeige. Ähnlich geht es Leon. Der 13-Jährige hat wieder eine Vier in der Englischarbeit und richtig Bauchschmerzen, die Note nach Hause zu bringen. Leons Vater wird ihn nicht ohrfeigen. Vielmehr wird er seinem Sohn klarmachen, dass ein Idiot wie er im Leben schon verloren hat.

Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden

Mia und Leon gibt es nicht wirklich. Aber ihre Erfahrungen, als Kinder geschlagen und gedemütigt werden, die sind real. Und auch wenn mit der Zeit weder Leon noch Mia sich an die genaue Situation erinnern können, vergisst ihr Körper nicht. Schlechte Erfahrungen in der Kindheit geraten nicht wie eine alte Handynummer in Vergessenheit. Sie hinterlassen Spuren, die noch Jahrzehnte später nachwirken. Eine unglückliche Kindheit kann Erwachsene nicht nur psychisch, sondern auch körperlich krank machen, wie Forschende immer genauer aufzeigen. Ablesen lässt sich das sogar im Hirnscan, wo sich Veränderungen in der Hirnstruktur nachweisen lassen.

„Adverse Childhood Events“

Missbrauch

- Körperliche Misshandlung durch einen Elternteil
- Emotionaler Missbrauch durch einen Elternteil, z.B. beschimpft werden von den Eltern
- Sexueller Missbrauch

Familiäre Dysfunktion

- Aufwachsen mit jemandem, der Alkohol- und/oder Drogen missbraucht
- Inhaftierung eines Familienmitglieds
- Leben mit einem Familienmitglied, das psychisch krank ist
- Häusliche Gewalt
- Verlust eines Elternteils

Vernachlässigung

- Emotionale Vernachlässigung, z.B. wenn Kinder für die elterliche Zuneigung Leistung erbringen müssen
- Körperliche Vernachlässigung, z.B. mit dreckiger Kleidung in die Schule geschickt werden

Es gibt unzählige Belastungen, die Kinder prägen. Zehn Kategorien kennt man, die sich nachweislich ungünstig auswirken. Neben verschiedenen Formen der Vernachlässigung gehören dazu körperliche und emotionale Gewalt wie Ohrfeigen, Schläge oder verbale Demütigungen. Problematisch ist es natürlich auch, mit einem psychisch kranken oder drogenabhängigen Elternteil aufzuwachen, Gewalt in der Familie mitzerleben oder gar sexuell missbraucht zu werden.

Und auch, wenn Erwachsene rückblickend ihre Kindheit nicht als unglücklich bezeichnen würden, so hat ein erheblicher Teil Erfahrungen gemacht, die lange nachwirken. Allerdings ist das kein unausweichliches Schicksal – und das Risiko lässt sich auch nachträglich noch verringern.

Eine Abnehmklinik in den USA stand vor einem Rätsel

Der Erste, dem auffiel, dass sich die Kindheit auf die Gesundheit im Alter auswirkt, war Vincent Felitti. Der amerikanische Arzt stand in den 1980er-Jahren vor einem Rätsel: Als Leiter einer Abteilung bei einer Krankenversicherung in San Diego konnte er sich nicht erklären, warum in einer Adipositas-Klinik mehr als die Hälfte der Teilnehmer ein Abnehmprogramm abbrachen, obwohl alle abgenommen hatten. Warum gaben Menschen, die im Schnitt 136 Kilo Übergewicht hatten, auf, nachdem sie gerade 45 Kilo abgenommen hatten, also eigentlich auf Erfolgskurs waren?

Durch Zufall fand Felitti in weiteren Patient:innen-Befragungen heraus, dass für viele das Übergewicht gar nicht das Problem war: „Es war ihre schützende Lösung für Probleme, über die sie vorher mit niemandem gesprochen hatten“, schrieb er später im Fachjournal „The Permanente Journal“. Essen beruhigte ihre Ängste, ihre Wut oder ihre Depressionen. Eine Frau, die vergewaltigt worden war und danach etwa 48 Kilogramm zugenommen hatte, sagte ihm: „Übergewichtige Menschen werden übersehen, das ist für mich die Lösung“. Ähnlich erging es zwei Wachmännern, die Angstzustände nach ihrer Gewichtsabnahme hatten. „So groß wie ein Kühlschranks auszusehen, gab ihnen Sicherheit.

Felitti wollte dieses Muster im größeren Maßstab untersuchen – weder 100 noch 200 Teilnehmende reichten aus für die Untersuchung, die ihm vorschwebte. Die Studie, die er 1997 mit der amerikanischen Gesundheitsbehörde CDC durchführte, wurde eine der größten Analysen zum Zusammenhang zwischen einer belasteten Kindheit und der Gesundheit im späteren Leben: Mehr als 17.000 Menschen unterzogen sich körperlichen Untersuchungen, umfangreichen Labortests und wurden zu ihrer Kindheit befragt.

Dabei konzentrierten sich die Forschenden auf die verschiedenen Formen von Missbrauch, familiärer Dysfunktion und

Vernachlässigung, die sie „Adverse Childhood Events“ nannten, kurz ACE. ACEs haben eins gemeinsam: Sie untergraben das Gefühl von Sicherheit und Stabilität.

Die Forschenden fanden einen klaren Zusammenhang zwischen belastenden Kindheitserfahrungen und körperlichen und psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter, die auch noch bis zu 50 Jahre später auftraten.

Eine „unglückliche“ Kindheit macht unglücklich – und krank

Felitti's Forschung stellte den statistischen Zusammenhang zwischen der emotionalen Erfahrung von Kindern und der emotionalen sowie körperlichen Gesundheit von Erwachsenen her. Seine Arbeit trug aber auch wesentlich dazu bei, dass Psychiaterinnen und Therapeuten ihre Patientinnen und Patienten auf die zehn Kategorien negativer Kindheitserfahrungen checken können.

Vollständig ist diese Checkliste nicht. „Das große Manko des ACE-Fragebogens ist, dass Peer-Gewalt wie Mobbing in der Schule oder Gruppenvergewaltigungen unter Jugendlichen nicht erfasst wird“, kritisiert Jörg Fegert, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Uniklinik Ulm. Diese Punkte könnten aber nicht einfach hinzugefügt werden, ohne den Fragebogen zu verändern, denn „in der Forschung werden die vorhandenen Instrumente genutzt, damit Ergebnisse vergleichbar bleiben“.

Auch wenn Felitti's ACE-Studie nicht alle Formen von Gewalt, die Kinder und Jugendliche erfahren können, erfasste, gab es eine weitere bemerkenswerte Entdeckung: Etwa mehr als die Hälfte der Befragten hat als Kind potenziell schädliche Erfahrungen gemacht. Wirklich ernst wurde es aber erst, wenn Personen vier oder mehr ACEs erlebt hatten. Denn im Vergleich zu Personen, die eine unbelastete Kindheit erlebten, hatten diese beispielsweise ein um 240 Prozent erhöhtes Risiko für Hepatitis; ihr Risiko für chronische

Lungenerkrankungen war um 390 Prozent erhöht und das für Krebs um 190 Prozent.

Um herauszufinden, wie belastet die Kindheit der heutigen Erwachsenen in Deutschland war, haben Fegert und seine Kollegen eine repräsentative Studie durchgeführt. Die Teilnehmer waren im Schnitt 49 Jahre alt. Bei knapp 44 Prozent der Befragten gab es mindestens einen potenziell krank machenden Faktor in der Kindheit. Bei knapp 8,9 Prozent war die kritische Schwelle von vier oder mehr negativen Erfahrungen überschritten.

„Das entspricht dem Korridor von etwa zehn Prozent in der Gesamtbevölkerung im internationalen Vergleich“, ordnet Fegert ein. Negative Kindheitserlebnisse kommen selten allein: Wer Eltern hat, die alkoholabhängig sind, hat wahrscheinlich auch Vernachlässigung erlebt. „Das ist der Kern des ACE-Konzepts, wir schauen, wie sich Missbrauch, Vernachlässigung und dysfunktionale Strukturen im Elternhaus zusammen im späteren Leben auswirken“, sagt der Psychiater.

Die Kindheit manifestiert sich im Gehirn

Andere Studien zeigen, wie schwierige Geschehnisse in der Kindheit sich auf das Gehirn auswirken. So hemmen sie die Entwicklung des präfrontalen Kortex, der wichtig für Lernprozesse ist. Personen, die als Kinder emotional missbraucht wurden, haben eine veränderte Struktur zwischen dem Frontal- und Schläfenlappen. Dieses Hirnareal ist wichtig, um die Gedanken anderer zu verstehen und Empathie zu empfinden.

Bei Erwachsenen, die als Kind häusliche Gewalt erlebten, war der visuelle Kortex geschrumpft - dort verarbeitet das Gehirn die Sehinformationen.

Und bei gesunden Frauen, die als Mädchen sexuell missbraucht wurden, war der Teil im Hirn geschrumpft, der Empfindungen aus dem Genitalbereich verarbeitet. In derselben Studie beobachteten Forscher, dass bei Frauen, die als Mädchen emotional missbraucht worden waren, der somatosensorischen Kortex verkleinert war. Diese Region ist unter anderem mit der Entstehung von Selbstbewusstsein assoziiert.

Weitere Analysen zeigten, dass bei Erwachsenen, die ACEs erlebt haben, die Amygdala hyperaktiv sein kann. Dort werden emotionale Reize verarbeitet, auch solche, die mit Gefahren verbunden sind. Die erhöhte Aufmerksamkeit kann nützlich sein, wenn Kinder früh auf Bedrohungen reagieren müssen.

Allgemein erschüttert eine beschwerte Kindheit das Vertrauen zu anderen Menschen und das Selbstvertrauen. „So kann es sein, dass die Betroffenen nicht mehr in der Lage sind, längere Beziehungen zu führen oder sich einsam fühlen“, erklärt Manfred Beutel, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Uniklinikum Mainz. Auch das Risiko für psychische Störungen wie Depressionen steigt.

Der Körper steht dann unter Dauerstress

Doch die Auswirkungen einer schweren Kindheit gehen über die Psyche hinaus. Sie belasten den Körper auch noch bis ins hohe Alter. Ein Beispiel dafür ist der konstante Stress, der mit traumatischen Erlebnissen in der Kindheit einhergeht und dem Körper schadet. Eine übermäßige Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol erhöht den Blutdruck und schwächt das Herz- und Kreislaufsystem. Diese Hormone erhöhen auch den Cholesterinspiegel, außerdem den Blutzuckerspiegel, was zu Typ-2-Diabetes führen kann.

Ständiger Stress kann auch dazu führen, dass die Nebennieren versagen, was zu Problemen mit dem Immunsystem führt.

Infolgedessen haben Betroffene ein höheres Risiko, im Erwachsenenalter chronisch zu erkranken.

Noch sind die Erklärungen, warum sich eine unglückliche Kindheit so deutlich auf die Gesundheit auswirkt, sehr lückenhaft. „Wir haben noch kein kausales Erklärungsmodell, aber wir haben Korrelationen, also statistische Zusammenhänge, auf verschiedenen Ebenen, von der Hirnbildgebung bis zur Immunologie“, sagt Fegert. Allein dieses Wissen beruhige die Betroffenen bereits. „Sie bilden sich ihre Probleme nicht nur ein, ihre belastenden Erlebnisse schlagen sich tatsächlich im Körper nieder.“

Eine belastende Kindheit muss nicht krank machen

Es gibt jedoch ein großes Aber: Betroffene erleben das „Unglück“ ihrer Kindheit unterschiedlich. So können Geschwister, die im selben kaputten Elternhaus aufwachsen, unterschiedlich darunter leiden. Das kann zum Teil genetisch bedingt sein, hängt aber auch vom Umfeld ab.

Ob Belastungen in der Kindheit zu mehr oder minder schweren Problemen bei Erwachsenen führen, ist für Beutel auch eine Frage der Persönlichkeit: „Ein offenes, aufgeschlossenes Temperament erleichtert es, auf andere Menschen zuzugehen; man macht dadurch mehr positive Erfahrungen mit anderen und ist wahrscheinlich auch offener für neue Erfahrungen.“

Jemand, der introvertiert ist, mag manche Dinge mehr reflektieren, bleibt aber vielleicht in einer ungünstigen Umgebung stecken.“ Fegert betont, dass vor allem förderliche Beziehungen zu Eltern von Freundinnen und Freunden oder zu Lehrkräften Kinder weniger anfällig für Folgeerscheinungen machen: „Andere Erwachsene, die sich um einen kümmern, wie die Nachbarin, die bei den Hausaufgaben hilft, wenn die Eltern das Kind vernachlässigen, bauen diese Widerstandsfähigkeit auf.“

Beide Psychiater würden nicht pauschalisieren: Wer verprügelt wurde, wer die Mutter mit acht Jahren an Krebs verloren hat oder vom Vater niedergemacht wurde, wird nicht unausweichlich erkranken.

Statistisches Risiko ist keine individuelle Diagnose

„Wer vier oder mehr ACEs erlebt hat, hat erst einmal nur ein statistisch höheres Risiko, für beispielsweise mehr Konflikte in der Beziehung oder weniger Chancen auf eine lange Partnerschaft, als jemand, der nur ein oder zwei ACEs erlebt hat“, sagt Fegert. Eine individuelle Vorhersage sei das aber nicht. „Die große Mehrheit schlägt sich gut im Leben durch. Nur das statistische Risiko in der Gruppe ist erhöht.“

Für Fegert bedeutet das aber doch, dass schon Hausärztinnen und Hausärzte für negative Kindheitserlebnisse sensibilisiert werden müssen. Im Gesundheitssystem rutschen Betroffene bisher durch – nicht zuletzt wegen eines Stigmas, das sich hartnäckig in der Bevölkerung hält. Je früher potenziell traumatische Belastungen entdeckt werden, desto früher kann gegengesteuert werden.

Der potenzielle Gewinn für die Gesundheit wäre immens. Zumindest prognostiziert das die amerikanische Gesundheitsbehörde CDC in einer Hochrechnung: In den USA gäbe es 1,9 Millionen weniger Herz-Kreislaufpatient:innen und 2,5 Millionen weniger Adipositas-Erkrankte, könnte man ACEs komplett verhindern.

Aber auch noch im Erwachsenenalter kann man dagegenwirken. Für Beutel ist der möglichst achtsame Umgang mit dem eigenen Körper und die Pflege positiver Beziehungen am wichtigsten. „Psychotherapie hilft auch im Erwachsenenalter, lange zurückliegende Belastungen zu verarbeiten.“ Manche Belastungen aus der Kindheit gewinnen erst im Alter an Brisanz, wenn Krankheiten sich häufen oder die eigenen Kräfte nachlassen.

Zudem warnt Fegert davor, zu glauben, dass nur eine Kindheit ohne schlechte Erfahrungen eine gute Kindheit sei. „Jeder erlebt ein, vielleicht zwei ACEs, aber die meisten Menschen sind sehr resilient. Solche Erfahrungen können einen auch robuster machen.“

Er möchte damit offensichtliche Traumata natürlich nicht relativieren, aber das Leben verlaufe nicht immer positiv. Und wer lerne, mit belastenden Situationen umzugehen, wird das auch später als Erwachsener anwenden können.