

Die ACE-Studie

ACE ist eine Abkürzung und steht für „Adverse Childhood Experiences“, was übersetzt so viel heißt wie „Abträgliche Erfahrungen in der Kindheit“ oder schlichtweg „Kindheitstraumata“. Diese Studie wurde Ende der 90er Jahre von *Kaiser Permanente* (Krankenversicherung und Gesundheitsorganisation) und den *US Centers for Disease Control and Prevention* (Staatliche Gesundheitsbehörde) in Auftrag gegeben. Man hatte festgestellt, dass es übergewichtigen Frauen nach einer erfolgreichen Abspeckkur durchschnittlich sehr viel schlechter ging als vorher: Schnell nahmen sie wieder noch mehr Gewicht zu, als sie vorher abgenommen hatten, sie erlitten Depressionen, hegten plötzlich Selbstmordgedanken, erfuhren Flashbacks an sexuellen Missbrauch in ihrer Kindheit und waren sehr viel öfter im Krankenhaus als davor.

Für diese Studie wählten Dr. Vincent Felitti, Dr. Bob Anda ca. 17.500 vorwiegend weiße und gut gebildete Teilnehmer aus der Mittel- und unteren Oberschicht im Alter von 19 bis 92 Jahren (mittleres Alter: 56 Jahre) aus. Alle verfügten über gute Jobs und eine Krankenversicherung. Man befragte sie nach zehn prägnanten Ereignissen in ihrer Kindheit, gleichzeitig untersuchte man sie gesundheitlich.

Die Ergebnisse waren eindeutig: Je mehr schädigenden Einflüssen diese Menschen ausgesetzt waren, desto schlechter war ihre körperliche Verfassung. 67% der Befragten wiesen mindestens einen ACE-Punkt auf (= hatten eines der abgefragten traumatischen Erfahrungen durchlebt), 17% vier und mehr. Menschen mit mehr als sieben ACE's hatten ein dreifach erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und ein dreieinhalbfach erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden.

So stellte sich die Auswertung dar

ACE Punkte	Anzahl der Teilnehmer
0	33 %
1	25 %
2	15 %
3	10 %
4	6 %
5 und mehr*	11 %

*wobei Frauen 50% wahrscheinlicher 5 oder mehr solcher Erfahrungen im Laufe ihres Lebens machen.

Diese und viele weitere „Krankheiten“ stehen mit Kindheitstraumata im Zusammenhang

- Alkoholmissbrauch
- COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Depression
- Plötzlicher Kindstod
- Drogenmissbrauch
- Herzerkrankungen
- Lebererkrankungen
- Finanznöte
- Risiko für Gewalt in Partnerschaften
- Häufig wechselnde Sexualkontakte
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Rauchen
- Selbstmordversuche
- Ungewollte Schwangerschaften
- Frühe Schwangerschaften
- Geringes Leistungsprofil
- ...

Und hier einige Ergebnisse im Detail

Wie viele Studienteilnehmer haben welches Trauma erfahren?

Kindheitstrauma	Häufigkeit
Körperliche Misshandlung	28,3 %
Substanzmissbrauch eines Haushaltsmitglieds	26,9 %
Trennung/Scheidung der Eltern	23,3 %
Sexueller Missbrauch (körperliche Berührung)	20,7 %
Psychische Erkrankung eines Haushaltsmitglieds	19,4 %
Emotionale Vernachlässigung	14,8 %
Gewalt gegenüber Mutter	12,7 %
Emotionaler Missbrauch	10,6 %
Physische Vernachlässigung	9,9 %
Haftstrafe eines Haushaltsmitglieds	4,7 %

Folgende Risikofaktoren wurden bei den Teilnehmern zum Zeitpunkt der Befragung festgestellt. Gegenüberstellung von Menschen ohne (ACE = 0) und mit (ACE = 4) traumatischem Hintergrund.

Risikofaktoren	ACE = 0	ACE ≥ 4
Mehr als 2 Wochen depressive Verstimmung	14,2 %	50,7 %
Illegale Drogen	6,4 %	28,4 %
Bewegungsmangel in Freizeit	18,4 %	26,6 %
Suizidversuch	1,2 %	18,3 %
Sexuell übertragene Krankheit	5,6 %	16,7 %
Raucht gegenwärtig	6,8 %	16,5 %
Hält sich für Alkoholiker	2,9 %	16,1 %
Schweres Übergewicht (BMI ≥ 35)	5,4 %	12,0 %
Promiskuität (mehr als 50 Sexualpartner)	3,0 %	6,8 %
Drogen intravenös gespritzt	0,3 %	3,4 %

Die Grafiken von Vincent Felitti und Robert Anda* zeigen, dass von den Menschen, die nur 1 abträgliche Erfahrung zu verkraften haben, etwa 20% unter Depressionen leiden. Von den Frauen mit 4 ACE-Punkten waren 60 (!)% daran erkrankt. Alle Personen mit 5 oder mehr Punkten nahmen Antidepressiva.

Die Gefahr gegenüber der Familie gewalttätig zu werden, liegt bei Männern mit 5 und mehr ACE-Punkten bei fast 15%, Frauen bei 10%.

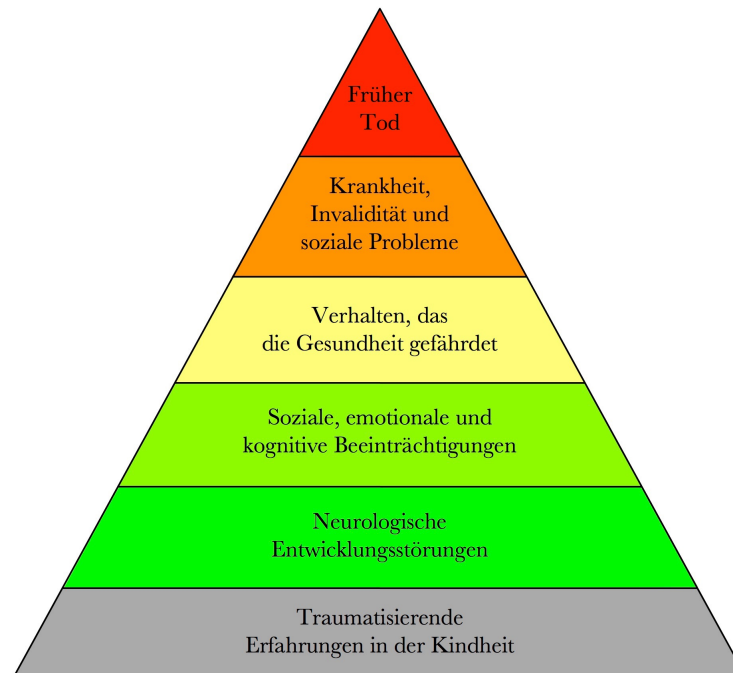
Höhere Punktzahlen korrelierten auch mit der Gefahr, vergewaltigt zu werden. 18% der Personen mit 3 Punkten hatten diese Erfahrung gemacht, 32% der Menschen mit 4 und mehr.

Auch die Rate an Suizidversuchen steigt mit zunehmender Punktzahl dramatisch an. Liegt sie bei 3 ACE-Punkten noch bei etwas über 10%, sind es bei 4+ Punkten schon fast 20%.

(*Aus dem Buch „The Hidden Epidemic: The Impact of Early Life Trauma on Health and Disease“, <http://www.cambridge.org>)

Entwicklung bis zum vorzeitigen Tod

Und so – vermutet man – funktioniert der Mechanismus, wie abträgliche Erfahrungen in der Kindheit die Gesundheit und das Wohlbefinden im Verlauf eines Lebens beeinträchtigen und letztendlich zu einem vorzeitigen Tod führen:



(Quelle: [Centers for Disease Control and Prevention](http://CentersforDiseaseControlandPrevention). Grafik: Stephan Konrad Niederwieser)

Deutsche Studien

Auch wenn diese Ergebnisse vielleicht nicht 1:1 auf den Rest der Welt übertragbar sind, so stehen sie keineswegs allein da. Andreas Linde von der psychosomatischen Klinik in Basel hielt 2010 auf der Jahrestagung einen Vortrag zum Thema „Traumatisierende Kindheitserfahrungen“ und belegt die Studie mit eigenen Zahlen. Darin zitiert er Zenker et al (2002): Von 900 Patientinnen in stationärer Suchtrehabilitation haben 53% körperliche Gewalt und 34% sexuelle Gewalt in ihrer Kindheit erfahren. „Nimmt man die seelische Gewalt hinzu, haben 74% irgendeine Form von Gewalt erlitten.“

Linde berichtet, dass Schäfer et al (2000) und Schmidt et al (2000) bei der Anamnese von Opiat- und Mehrfachabhängigen festgestellt haben, dass 25 bis 40% der männlichen und 50 bis 60% der weiblichen Personen sexuellen Missbrauch in der Kindheit erlitten haben. Schäfer et al (2007), Zenker et al (2002), Kemner et al (2004): In der Kindheit traumatisierte Menschen waren beim Einstieg in die Abhängigkeit jünger, sie wurden später häufiger Opfer von Gewalt, berichteten von deutlich mehr Suizidversuchen und einer deutlich höheren psychischen Komorbidität.

Weitere Ausführungen: [Kindheitstrauma](#), [CDC](#), [Frühes Trauma](#).

Die Fragen der ACE-Studie

Auf der nächsten Seite finden Sie die zehn Fragen der ACE-Studie. Dazu sei angemerkt, dass sie allenfalls einen ersten Eindruck vermitteln, aber keineswegs umfassend alle möglichen Formen der Traumatisierung abfragen und damit auch nicht der Diagnose dienen! Gänzlich unbeleuchtet bleiben z.B. frühe Traumata, die erfahren wurden, bevor die Kognition und damit die bewusste Erinnerung einsetzt: Abtreibungsversuche, Operationen im Mutterleib, Unfälle oder Gewalterfahrungen der Mutter während der Schwangerschaft, die Frage, ob man überhaupt ein gewolltes Kind ist oder wie die eigene Geburt verlaufen ist usw.

Welche potentiell schädigenden Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit gemacht?

Wenn Sie Ihren persönlichen ACE-Status ermitteln wollen, kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen, und zwar als Ereignisse, die Sie *vor* Ihrem 18. Geburtstag (mit)erlebt haben.

1. Hat ein Elternteil oder ein Erwachsener in Ihrem Haushalt Sie oft oder sehr oft beschimpft, beleidigt, erniedrigt oder gedemütigt? Oder sich so verhalten, dass Sie Angst bekamen, körperlich verletzt zu werden?

Ja | Nein

2. Hat ein Elternteil oder ein Erwachsener in Ihrem Haushalt Sie oft oder sehr oft gestoßen, gepackt, geschlagen oder etwas nach Ihnen geworfen? Oder sind Sie jemals so stark geschlagen worden, dass Sie Spuren davon aufwiesen oder verletzt wurden?

Ja | Nein

3. Hat ein Erwachsener oder eine Person, die mindestens 5 Jahre älter war, Sie jemals auf sexuelle Art und Weise berührt, gestreichelt oder Sie dazu veranlasst, deren Körper auf sexuelle Art und Weise zu berühren? Oder wurde versucht, oralen, analen oder vaginalen Geschlechtsverkehr mit Ihnen zu haben bzw. fand das tatsächlich statt?

Ja | Nein

4. Haben Sie oft oder sehr oft empfunden, dass niemand in Ihrer Familie Sie liebt oder dachte, Sie seien wichtig oder etwas Besonderes? Oder haben Ihre Familienangehörigen nicht aufeinander aufgepasst, sich einander nicht nahe gefühlt oder sich gegenseitig nicht unterstützt?

Ja | Nein

5. Haben Sie oft oder sehr oft empfunden, dass Sie nicht genug zu essen hatten oder schmutzige Kleidung tragen mussten? Oder waren Ihre Eltern zu betrunken oder zu „high“, um sich um Sie zu kümmern oder Sie zum Arzt zu bringen, wenn es nötig gewesen wäre?

Ja | Nein

6. Haben Sie ein biologisches Elternteil verloren, z.B. durch Scheidung, weil Sie von ihm verlassen wurden, oder aus anderen Gründen?

Ja | Nein

7. Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter oft oder sehr oft gestoßen, gepackt, geschlagen, oder wurde etwas nach ihr geworfen? Oder wurde sie manchmal, oft oder sehr oft getreten, gebissen, mit der Faust oder mit einem Gegenstand geschlagen? Oder haben Sie miterlebt, dass sie über einige Minuten wiederholt geschlagen oder mit einer Pistole oder einem Messer bedroht wurde?

Ja | Nein

8. Haben Sie mit jemandem zusammengelebt, der Alkoholprobleme hatte, alkoholabhängig war oder Drogen konsumierte?

Ja | Nein

9. War ein Mitglied Ihres Haushalts depressiv oder psychisch krank. Oder hat ein Mitglied Ihres Haushalts je einen Selbstmordversuch unternommen?

Ja | Nein

10. War ein Mitglied Ihres Haushalts im Gefängnis?

Ja | Nein

Beantworten Sie die Fragen nur mit Ja oder Nein. Jedes Ja ist ein ACE-Punkt.

Gesamtpunktzahl:

(Fragen in Anlehnung an: Schäfer I, Spitzer C (2009) Deutsche Version des „Adverse Childhood Experiences Questionnaire (ACE)“. Universität Hamburg)