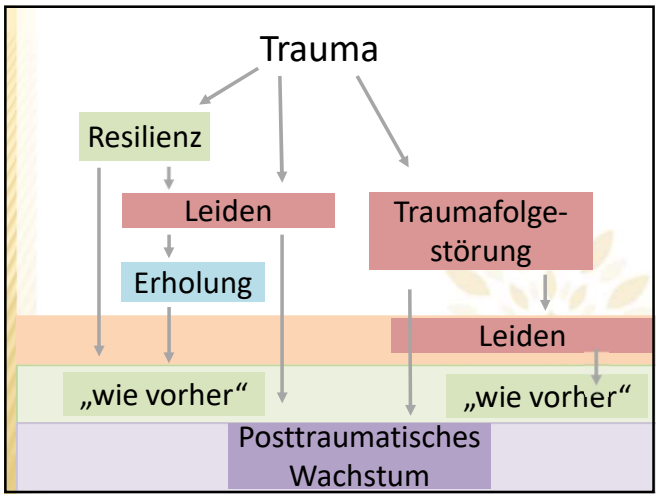
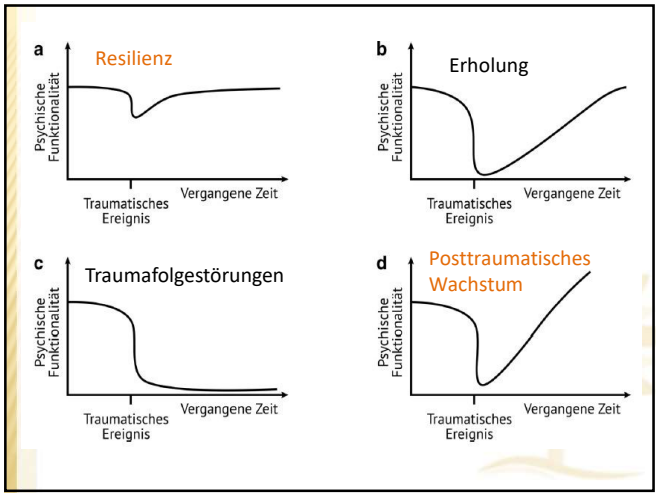
Trauma und Wachstum

Kann aus Schlimmem Gutes entstehen?

1



2



3

Copyright 2022 Ursula Roderus

Definition Posttraumatisches Wachstum

- engl. posttraumatic growth, PTG
- Geprägt durch Forschungsarbeiten von Tedeschi und Calhoun (1995; 1996; 2004; 2006)
- „Mit posttraumatischem Wachstum sind positive psychologische Veränderungen gemeint, die von Betroffenen als Ergebnis oder Folge des Bewältigungsprozesses von extrem belastenden Lebensereignissen berichtet werden. Der Begriff posttraumatisches Wachstum betont, dass Betroffene sich nicht nur vom Trauma erholen, sondern es als Gelegenheit für weitere persönliche Entwicklung nutzen“ (Zoellner et al., 2006, S. 37).

4

Erdbebenmetapher

Extrem belastende Lebensereignisse erschüttern, wie ein Erdbeben, grundlegende Annahmen über sich und die Welt. Entscheidend für das posttraumatische Wachstum ist die Anpassung der eigenen psychologischen Realität an die neue Situation. Es werden die grundlegenden Annahmen, die durch das belastende Ereignis eingerissen sind, neu aufgebaut und zwar robuster, sicherer und realitätskonformer. (Tedeschi und Calhoun (2004))

5

Was unterscheidet Menschen mit posttraumatischem Wachstum von solchen ohne posttraumatisches Wachstum?

- Themen wie Gemeinschaft, Bewusstes Erleben, Soziales Engagement, Gesundheit, sinnerfülltes Leben, ...

Forschungsarbeit „Posttraumatisches Wachstum und Sinnerleben – Sinnressourcen für die Traumatherapie“
Verfasserin: Daniela Paterno

6

Copyright 2022 Ursula Roderus

Forschungsarbeiten von Ano und Vasconcelles (2005)

- Zusammenschau von 49 verschiedenen Studien zu positivem und negativem religiösen Coping
- Signifikanter Zusammenhang zwischen positivem religiösen Coping und einer besseren, gelingenden Belastungsbewältigung. Die Personen erleben mehr posttraumatisches Wachstum, spirituelles Wachstum, positive Affekte und Selbstwertschätzung etc.
- Signifikanter Zusammenhang zwischen negativem religiösen Coping und schlechter Bewältigung. Die Personen erleben mehr Depressivität, Ängstlichkeit und Stress.
- Die Autoren sehen es als Chance, dass diese Forschungsergebnisse dazu beitragen, Platz für hilfreiche psychospirituelle Interventionen zu schaffen.

7

Entwicklungstrauma und PTW

- Untersuchungen zum PTW fanden v.a. statt
  - bei Veteranen, Krebskranken, Eltern die Kind verloren haben,
  - weniger bei Ereignissen wie sexuellem/körperlichen Missbrauch
  - gar nicht bei Entwicklungstrauma
- Besonderheiten bei Entwicklungstrauma:
  - Es gibt kein „davor“
  - aufgrund der Abwesenheit von Faktoren, die für die Entwicklung eines Kindes unerlässlich und wichtig sind, liegen ein Mangel an Reifung und ein Entwicklungsdefizit vor
  - Wichtige Nachreifungsschritte finden erst in der Traumatherapie/Traumabegleitung statt.
  - Bild: ständige kleine Beben in der Kindheit, es konnte kaum etwas stabil aufgebaut werden. Die Zeit der Therapie erscheint wie ein „weiteres Erdbeben“ bei dem traumatische Zusammenhänge und Folgen erstmals richtig bewusst werden. Jetzt erst kann langsam ein Neuaufbau auf neu entwickelten stabilen Fundamenten stattfinden.
- Ein ganz besonderes Posttraumatisches Wachstum!

8

ICTB INSTITUT CHRISTLICH ORIENTIERTE TRAUMABEGLEITUNG

SINN UND SEINE BEDEUTUNG FÜR POSTTRAUMATISCHES WACHSTUM

9

Copyright 2022 Ursula Roderus

Logotherapie – Wille zum Sinn

- Victor Frankl sieht die Fähigkeit der Sinngebung als eine innere Ressource für Stärke und Wachstum an. Sie übersteigt laut Frankl negative Situationen und äußere Gegebenheiten oder Krankheiten.
- „Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden“
- Der „Wille zum Sinn“ beschreibt das tiefe Streben des Menschen nach Sinn und gilt nach Frankl als primäre Motivationskraft.

10

Folgende drei Arten von Werten können zum Sinnerleben beitragen:

- **Schöpferische Werte**
  - lassen sich durch Handeln verwirklichen. Sinn durch Tun, z.B. Aufgaben in Familie und Beruf erfüllen, Dinge erschaffen
- **Erlebniswerte**
  - Wert durch das Erleben. Genießen und sich freuen über Kunst, Musik, Natur, an dem was man sieht und hört.
- **Einstellungswerte**
  - sind für die Sinnkonstruktion am bedeutsamsten. Zentral ist die individuelle Haltung bzw. Einstellung dem eigenen Schicksal gegenüber. „Die Verwirklichung findet in der Annahme und im Ertragen einer unveränderbaren Situation statt.“
  - Frankl ist der Ansicht, dass es keine Lebenssituation gibt, die wirklich sinnlos ist und darum auch das Leiden noch eine Sinnmöglichkeit beinhaltet. (Frankl 1978, 1979, 2005)

11

Leiden als Reifungsprozess

„Leiden heißt leisten und heißt wachsen. Aber es heißt auch reifen. Denn der Mensch, der über sich hinauswächst, reift zu sich selbst heran. Ja, die eigentliche Leistung des Leidens ist nichts anderes als ein Reifungsprozess. Die Reifung jedoch beruht darauf, dass der Mensch zu innerer Freiheit gelangt – trotz äußerer Abhängigkeit.“ Frankl

12

Copyright 2022 Ursula Roderus

Sinn als Ziel?

- Im Althochdeutschen ist die Bedeutung von Sinn „Gang/Reise/Weg“.
- Die indogermanische Wurzel „sent“ bedeutet „eine Richtung nehmen/eine Fährte suchen“.
- Frankl definiert Lebenssinn als Sinnfindungsprozess. „Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden. […]
- „Der Sinn unseres Lebens ist der Weg und nicht das Ziel“ Arthur Schnitzler

13

Selbst-Transzendenz

Schnell betont, dass die Möglichkeit der Sinnfindung eng mit der Fähigkeit zur Selbst-Transzendenz zusammenhängt.

Nach Frankl wird der Mensch erst dann ganz Mensch, wenn er aus sich heraustritt und in der Hingabe an eine Sache oder an einen Menschen aufgeht.

14

ICTB INSTITUT CHRISTLICH ORIENTIERTE TRAUMABEGLEITUNG

WACHSTUM UND SINN IN DER TRAUMABEGLEITUNG

15

Copyright 2022 Ursula Roderus

Leid ist und bleibt Leid

- Wir dürfen Traumata mit all dem Schmerz und Leid nie herunterspielen!
- Und es darf kein psychischer Druck entstehen, sich weiterzuentwickeln zu müssen und Wachstum zu zeigen
- Zoellner formuliert: „…ein Trauma überlebt zu haben reicht als Leistung aus“

- Aber ist es nicht eine ganz neue Hoffnung vermittelnde Sicht, was der Weg aus dem Trauma alles bedeuten kann? Gerade wenn er fachkompetent und mit Gottes Hilfe begleitet werden kann. Wenn es ein Gegenüber gibt, das mitgeht, das mitträgt und weiß, was an Veränderung, an Wachstum und Sinn mit diesem Weg verbunden ist?

16

Da das Kernproblem der PTBS darin besteht, dass stressreiche Erfahrungen nicht ins autobiografische Gedächtnis integriert werden konnten, ist das Ziel der Behandlung, einen Weg zu finden, auf dem Menschen **die Realität des Geschehenen anerkennen ohne dabei das Trauma wiedererleben zu müssen** … Damit dies geschehen kann, reicht es nicht nur die Erinnerungen aufzudecken: sie müssen modifiziert und verändert werden, d.h. sie müssen **in den dazugehörigen Kontext gebracht** werden und in neutrale oder **bedeutungsvolle Narrative** eingebettet werden … Die Behandlung muss auf die **Auswirkungen von Trauma eingehen**, auf die **Selbstwahrnehmung** der Betroffenen und die **Wahrnehmung der Welt** um sie herum … Angemessene Lösungswege stressvoller Erfahrungen bestehen in der Veränderung oder Neuanpassung der Sicht auf sich Selbst und auf Andere, die **angemessenes flexibles Verhalten** und eine **Wahrnehmungsfähigkeit** in Bezug auf die Notwendigkeiten des täglichen Lebens möglich macht.

Van der Kolk und Kollegen

17

Tedeschi und Calhoun unterscheiden fünf wesentliche Bereiche des Wachstums:

- Intensivierung der Wertschätzung des Lebens
- Intensivierung/ Distanzierung der persönlichen Beziehungen
- Bewusstwerdung der eigenen Stärken
- Entdeckung neuer Möglichkeiten im Leben
- Intensivierung des spirituellen Bewusstseins

Calhoun & Tedeschi, 2006

Neuere Studien von Mangelsdorf et al. (2019)

18

Copyright 2022 Ursula Roderus

Wertschätzung des Lebens

- Entdecken, was ist mir im Leben besonders wertvoll und wichtig?
- Was bleibt?
- Wie kann ich die kleinen besonderen Dinge des Lebens noch mehr wahrnehmen und schätzen lernen
- Seinen Fokus verändern
- Ins Sein kommen, Sein dürfen
- Dankbarkeit entdecken
- Das Leben leben lernen
- Gott als Lebensspender, Lebensretter und Lebensbegleiter erfahren

19

Intensivierung/ Distanzierung der persönlichen Beziehungen

- Welche Beziehungen sind gut, hilfreich, stärkend?
- Welche Beziehungen tun mir nicht gut, rauben mir Kraft, nutzen mich aus, machen mich klein?
- Wo gilt es Grenzen zu setzen, oder sich klar zu distanzieren?
- Wo gilt es Türen zu öffnen, Vertrauen zu wagen, sich zu investieren?
- Wie geht es, gesunde Beziehungen zu leben
- Wie lebe und gestalte ich Beziehung zu mir, Beziehung zu Anderen, Beziehung zu Gott?

20

Bewusstwerdung der eigenen Stärken und Schwächen

- Wer bin ich eigentlich und wer möchte ich sein? Was sind meine Werte, Wünsche, Träume? Welche Fähigkeiten, Gaben und Stärken habe ich? Was sind meine Lernbereiche und wohin will ich mich da entwickeln? Welche Schritte brauche ich dazu?
- Ich kann mich der Wahrheit stellen: Ja, auch das stimmt. Ich bin verletzlich und verletzt. Ich brauche Heilung und Wiederherstellung Und ich habe selbst Bewältigungsmechanismen entwickelt, die andere verletzen oder mich selbst. Auch daran will und werde ich arbeiten.
  Alles hat einen guten Grund! Was sein darf, kann sich auch verändern!
- Auf der Basis „Ich bin geliebt“ so wie ich bin

21

Copyright 2022 Ursula Roderus

Entdeckung neuer Möglichkeiten im Leben – Altes loslassen und sich für Neues öffnen

- Es gibt viele Dinge, die zerbrochen sind, Leid ist geschehen, alte Hoffnungen und Erwartungen, Ziele und Lebensmöglichkeiten. Das tut weh, zu Recht! Das macht zornig, zu Recht! Es braucht Zeit und Raum für Trauer und Wut!
- Manches ist irreparabel. Diese Wahrheiten müssen Schritt für Schritt wahrgenommen werden. Es beinhaltet, alte Hoffnungen und Erwartungen loszulassen!
- Wenn wir nicht mehr krampfhaft festhalten, können wir die Hände öffnen für das Neue, das kommen wird! Wie unerwartet und erstaunlich!

22

- Stabilisierung ist zentral wichtig! Der Aufbau von Gutem und Stärkendem, Ressourcenarbeit, Selbstregulationsfähigkeiten, Selbstfürsorge!
- Schlimmes kann nur verarbeitet werden, wenn genug Kraft dafür da ist, genügend innere Stärke um auch schwere Gefühle halten, aushalten und damit umgehen zu können.
- Gott ist darin mit dabei, er trägt mit, hält mit, hält aus!

Eichen am Meer, zerzaust vom Wind, nicht so groß aber zäh, Aus dem, was geknickt und kaputt scheint, wächst ein Baum mit vielen Zweigen und grüner Vielfalt! Wie besonders, wie einzigartig!

23

Glaubenswahrheiten müssen erst zur eigenen Wahrheit werden!

- „Existentielle Fragen wurden aufgeworfen, Gedanken über Lebenssinn und/oder Gott können zu größerer spirituellen Erkenntnis und zu größerer inneren Zufriedenheit führen“.
- Wichtige Glaubensfragen dürfen und müssen gestellt werden können, um über Klage, Wut und Zweifel wieder in der persönlichen Gottesbeziehung Annahme, Frieden, Trost und Heilung erleben zu können.
- Gottes Herz auf eine ganz besondere tiefe und herzensverändernde Weise erfahren.

24

Copyright 2022 Ursula Roderus

Emotionen

- Negative Emotionen wie Angst, Wut, Trauer, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Scham, Schuld sind wichtiger Teil des Verarbeitungsprozesses. Sie wahrzunehmen, halten und verarbeiten zu lernen braucht bindungsorientierte Begleitung!
- Zugleich braucht es aber auch das Erleben positiver Emotionen, wie Freude, Trost, Dankbarkeit, Hoffnung
- Das Erleben der positiven Emotionen erleichtert, neue Perspektiven wahrzunehmen und neue Lösungswege zu entdecken
- In einer prospektiven Längsschnittstudie, die Resilienz und die Entstehung von posttraumatischem Wachstum in Folge der terroristischen Angriffe auf das World Trade Center untersuchte, zeigte sich, dass die Anwesenheit positiver Emotionen die Entstehung posttraumatischen Wachstums vorhersagte (Fredrickson et al. 2003)

25

Life model von Jim Wilder

Jim Wilder verbindet als Theologe und Psychotherapeut christliche Aspekte, Neurowissenschaften und Bindungstheorie miteinander. Er ist überzeugt, dass traumatisierte Menschen andere Menschen und eine Gemeinschaft brauchen, um inneres Wachstum zu erleben und zur Reife kommen zu können. Besonders wichtig ist, aus schwierigen Emotionen immer wieder zur Freude, zu einem Wohlgefühl zu gelangen. Traumatisierte brauchen gute Erfahrungen in folgenden 5 Bereichen

- einen Ort haben, wo man dazugehört
- in Beziehungen Leben empfangen und geben
- sich von Schwierigem wieder erholen lernen
- reifer werden und lernen, sich Herausforderungen zu stellen und sie bewältigen zu lernen
- das eigene Herz, die eigene Identität entdecken und aus ihr leben

www.lifemodel.org

26

26

- Der Weg aus dem Trauma ist ein Weg, ein Weg der Sinn macht, denn jeder Schritt bedeutet, ein Stück mehr leben, auch wenn es manchmal bedeutet, das Schwierige zuzulassen. Auf dem Weg werden wir Neues lernen, neue Erfahrungen machen, und Schritt für Schritt in die Freiheit kommen.

27

Copyright 2022 Ursula Roderus

- Und es ist trotzdem nicht einfach, denn Leben ist eine Herausforderung!
- Und jeder Weg, jedes Leben und jede Not ist individuell. Es geht ganz viel um Wahrnehmung und wahrgenommen werden.
- Oft braucht es viele kleine Schritte und ganz viel Ermutigung.
- Und zusammen auf die Metaebene gehen und schauen, was geschieht denn hier gerade? Und von oben erkennen, es ist der Weg ins Leben! Und ich geh ihn nicht allein!
- Entdecken und festhalten, was wir schon erreicht haben! Oft hilft es, dies schriftlich oder bildhaft festzuhalten.
- Ganz entscheidend ist das eigene Wollen! Und dazu müssen wir begreifen, dass es Sinn macht!

28

Sinn finden und entdecken

- Sinn im Trauma finden?
- Sinn in den neuen Möglichkeiten
- Sinn im Schönen
- Sinn in Begegnungen und Beziehungen
- Sinn selbst entscheiden zu können, statt weiter dem zu folgen, was Andere, Täter vorgegeben, angeordnet oder getan haben
- Sinn in dem was mir wichtig geworden ist
- Sinn in dem, was ich tun kann für Andere, für Etwas …
- Sinn in meiner persönlichen Gottesbeziehung
- Sinn in und auf dem neuen Weg, Gestaltung dieses Weges als Sinn
- Sinn ist immer individuell und für jeden einzigartig!

29

Zusammenfassung

- Was kann in Beratung und Therapie posttraumatisches Wachstum fördern?
  - Gute Beziehungen
  - Stressregulation, Selbstfürsorge
  - Selbstwert, Selbstvertrauen, Kompetenz
  - Gefühle wahrnehmen, halten und verarbeiten
  - Selbstempathie
  - Veränderung und Erneuerung alter Überzeugungen
  - Dankbarkeit und Hoffnung
  - Sinnerleben
  - Persönliche Gottesbeziehung
- Was ist schwierig?
  - Alles was nicht sein darf
  - Selbstanklagen
  - Dysfunktionale tiefe Überzeugungen
  - Scham und Schamabwehr

30

Copyright 2022 Ursula Roderus

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturtechnik und bedeutet übersetzt etwa „reparieren mit Gold“

31

Literatur

- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (Hrsg.). Handbook of posttraumatic growth: Research and practice. Mahawah, New Jersey: Lawrence
- Erlbaum Associates Publishers.
- Frankl, V.E. (1978). Das Leiden am sinnlosen Leben (3.Aufl.). Freiburg: Herder.
- Frankl, V.E. (1979). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper Verlag.
- Frankl, V.E. (2005). Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. (11.Aufl.). Wien: Deuticke Verlag.
- Maercker, A. & Zoellner, T. (2004). The janus face of selfperceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. Psychological Inquiry. 15, S. 41-48.
- Mangelsdorf Judith Posttraumatisches Wachstum Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 19(2) 2020
- Paterno Daniela „Posttraumatisches Wachstum und Sinnerleben – Sinnressourcen für die Traumatherapie“ 2012
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (1995). Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering. Newbury Park, CA: Sage Publications Ltd.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth.: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 15, S. 1-18.
- Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth and psychotherapy. In: Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (Hrsg.). Handbook of posttraumatic growth: Research and practice (S. 334-354). Mahawah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Zoellner, T, Calhoun L.C. & Tedeschi R.G. (2006). Trauma und persönliches Wachstum. In: Maercker, A. & Rosner, R. (Hrsg.). Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen (S. 36-45). Stuttgart: Thieme Verlag.

32