

# WAS UNS NICHT UMBRINGT...?

## Zum Janusgesicht des Traumas

RENATE BUKOVSKI & LILO TUTSCH

Der Artikel beschäftigt sich mit der „anderen“ Seite von Traumafolgen. So schwerwiegend auch die negativen Folgen von Traumatisierungen sind, so wichtig erscheint es darüber hinaus zu realisieren, dass eine überwiegende Mehrheit derer, die lebensgefährlichen Ereignissen ausgesetzt waren, keine diagnostisch wesentlichen Folgestörungen entwickeln und dass viele Betroffene sogar aus der traumatischen Erfahrung einen Zuwachs an Reife erfahren. Das fand lange Zeit nicht genügend Beachtung. Seit den 1980er Jahren jedoch gibt es eine Reihe von Untersuchungen zu diesem Phänomen des Posttraumatischen Wachstums. Das soll in Folge aus existenzanalytischer Sicht beleuchtet werden.

**SCHLÜSSELWÖRTER:** Trauma, Traumabewältigung, Posttraumatisches Wachstum, Wachstumsperspektive, Posttraumatisches Wachstum unterstützende Faktoren

WHAT DOESN'T KILL US...?

On the Janus face of trauma

This article deals with the "other" side of consequences of trauma. As severe as the negative consequences of traumatizations may be, it moreover appears important to realize that the majority of those who have been subjected to life-threatening incidents didn't develop essential diagnostic disorders in consequence and that many of those affected even experience increased maturation from traumatic experience. This hasn't been taken into sufficient consideration for a long time. But since the 1980s, a range of studies on the phenomenon of post-traumatic growth exist. In the following, this will be examined from an existential analytical perspective.

**KEYWORDS:** trauma, overcoming trauma, posttraumatic growth, growth perspective, supportive factors for posttraumatic growth

Nur ca. 30% der Menschen entwickeln nach traumatisierenden Erlebnissen eine psychische Erkrankung. Die überwiegende Mehrheit derer, die lebensgefährlichen Ereignissen ausgesetzt waren, entwickelt keine Folgeerkrankungen sondern kann diese Erfahrungen verarbeiten und in ihr Leben integrieren. Darüber hinaus zeigt sich immer wieder, dass Traumata auch die Potentialität und Macht zu Transformation und Wachstum in sich tragen.

### Was ist ein Trauma?

Ein Trauma im engeren Sinn erschüttert und zerbricht den bisherigen Selbst- und Weltbezug. Karl Jaspers spricht vom Zerschneiden des „...Gehäuses von schützenden, konsolidierenden Gedanken und Grundeinstellungen, die dem Menschen Schutz vor der Grenze und Sicherheit gegenüber existenziellen Infragestellungen vermitteln“ (Butsche & Fuchs 2017, 34). Unfassbares tritt ein, begleitet vom Erleben des Entsetzens. Ohnmächtig findet man sich mit einer Wirklichkeit konfrontiert, die bisher, wenn überhaupt, nur in vagen Vorstellungen existiert hat. Im Trauma ist der Mensch entblößt auf sein nacktes Dasein – und auch das ist noch in Frage gestellt. Traumata sind Extremerfahrungen, die alles bisher Erlebte überschreiten und jenseits des Aushaltbaren und damit Verarbeitbaren liegen.

Angesichts der Unfassbarkeit werden personale Verarbeitungen und auch aktive Copingreaktionen außer Kraft ge-

setzt. Der Mensch überlebt das Trauma oft nur mit Hilfe des Totstellreflexes der Dissoziation. Für viele der Betroffenen ist es überhaupt erst zu einem viel späteren Zeitpunkt möglich, das Ereignis ins eigene Leben zu integrieren. Die Behauptung, dass man an traumatischen Erfahrungen wachsen könne, klingt daher auf's Erste eher anmaßend. Dennoch berichten Betroffene zu einem hohen Prozentsatz davon – wie wir im Folgenden ausführen werden.

### Was verstehen wir unter Posttraumatischem Wachstum?

In der Literatur finden wir die Beschreibung dieses Phänomens als „tiefgreifende, transformative bzw. qualitative Veränderung, die sich von anderen günstigen Wirkungen, über die Menschen im Gefolge von Widrigkeiten berichten, unterscheidet“ (Joseph 2015, 220). Es handelt sich dabei also ganz offensichtlich nicht nur um die erfolgreiche Bewältigung eines Traumas sondern um mehr. Dieses „mehr“ meint aus existenzanalytischer Perspektive betrachtet, einen – bisweilen sogar schlagartigen, spontanen – „Reifungsschub“ des Betroffenen aufgrund eines Ereignisses, in dem ihm sowohl der Abgrund als auch der Grund seiner Existenz ansichtig wird. Daraus wiederum kann eine von höherer Gelassenheit und Deutlichkeit getragene Veränderung erwachsen, die ohne diese tiefgreifende Erfahrung nicht oder zumindest nicht in

diesem Stadium des Lebens geschehen wäre. Man könnte sagen, dass ein Trauma in die überindividuelle Tiefe der Existenz blicken lässt und der „Schatz“ der dabei gefunden werden kann, ist, dass man daraus gelassener, annehmender, liebender und weiser hervorgeht. Diesem Verständnis folgt, dass Posttraumatisches Wachstum meist nicht der normalen Entwicklungsgeschwindigkeit und auch nicht notwendigerweise dem Tempo der Verarbeitung traumatischer Erfahrungen unterliegt, sondern dass die Verarbeitungsprozesse zum Teil sogar „übersprungen“ werden können bzw. dass Posttraumatisches Wachstum und Traumaverarbeitung als sich gegenseitig überformend betrachtet werden können. Damit kann sogar bei mangelnder Traumabewältigung ein existenzieller „Reifungssprung“ gegenüber der prätraumatischen Persönlichkeit erfolgen.

### Ein Blick in die Geschichte der Forschung zu Posttraumatischem Wachstum

Wir wollen nun diesem Phänomen des Posttraumatischen Wachstums nachgehen und wesentliche Erkenntnisse aus Forschung und aus unseren eigenen Erfahrungen darlegen. Anhand einiger Beispiele aus der Lebensgeschichte von V.E. Frankl möchten wir unsere Ausführungen illustrieren. Wenn wir zuerst einen Blick in die Geschichte des Posttraumatischen Wachstums werfen, dann sehen wir, dass ursprünglich primär die Philosophie und Theologie die Auffassung vertraten, dass Leiden auch potentielle Quelle von Wachstum sein könne. Erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts haben dies unter anderen Kaplan 1964 oder auch Yalom 1980 in Psychiatrie und Psychotherapie zum Thema gemacht (Zöllner, Calhoun, Tedeschi 2006, 37) und Viktor Frankl hat es durch seine persönliche Leidensgeschichte vorgelebt (Joseph 2015, 10). In den 1990er Jahren begann sich die Traumaforschung mit diesem Phänomen auseinander zu setzen. Dies geschah 1987 – beinahe ein wenig zufällig – als bei der Erforschung der Folgen des Schiffsunglückes der ‚Herald of Free Enterprise‘ die Betroffenen neben Ihren Traumafolgesymptomen auch von positivem Wachstum und positiver Veränderung in ihren Lebenseinstellungen berichteten (Joseph 2015, 3 ff). Viele der Überlebenden dieses Schiffsunglückes erfüllten das Kriterium einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Nach einer weiteren Testung nach drei Jahren wurde deutlich, dass die psychischen Belastungen zurückgingen wenn auch bei weitem nicht weg waren. Dennoch berichten 43% der Überlebenden, die an dieser Studie teilgenommen hatten über positive Veränderungen in ihrem Leben (Joseph et al. 1991; Dalgleish et al. 2000).

Nachdem über Jahre die posttraumatische Belastungsstörung in den Fokus der Traumaforschung geraten war, ist es sehr zu würdigen, dass sich die Forschung zunehmend mit dem Thema Posttraumatisches Wachstum befasst. Eine mittlerweile große Anzahl von Untersuchungen und vor allem Berichte von Betroffenen weisen darauf hin, dass eine schwere Erschütterung im Leben häufig Reifung und Wachstum im Sinne einer existentielleren Lebenseinstellung stimuliert bzw. einen „Wachstumsschub“ fördert (Kennedy et al. 1976; Schumacher 1989).

### Einige kritische Anmerkungen zu den Forschungen zum Thema

In manchen Forschungsdesigns fanden wir keine exakte Definition, ob der von einem lebensbedrohlichen Erlebnis betroffene Proband dieses auch tatsächlich als Trauma im engeren Sinne der Definition erlebt hat oder „nur“ als massive Belastung. (Poulin et al. 2009; Vasquez et al. 2008, Seng und Seiffert 2016). Es ist zu unterscheiden, ob Trauma vom Standpunkt des Ereignisses her definiert wird oder vom Erleben des Betroffenen.

In den meisten von uns recherchierten Untersuchungen wird Trauma jedoch durch das Vorliegen einer Posttraumatischen Belastungsstörung definiert. Dabei fallen aber Menschen ohne Folgestörungen, solche mit Persönlichkeitsveränderungen nach Extrembelastungen und mit komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen (die zumeist unter der Diagnose Persönlichkeitsstörungen rangieren) heraus, ebenso Menschen, die sich durch große emotionale Distanziertheit schützen und möglicherweise von klassifikatorischer Sicht her nicht spezifisch diagnostizierbar sind.

Auch die Frage nach der Validität der Selbstauskünfte muss – sogar in jenen seltenen Untersuchungen, die (zufällig) ein Vorher/Nachher Stichprobendesign vorweisen können – unbeantwortet bleiben (Frazer et al. 2009).

Bei V.E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, können wir diese Faktoren nicht (mehr) objektiv überprüfen. In seinen Berichten und in den Schriften von Alfred Längle lesen sich die von ihm erlebten Ereignisse vor und in der KZ-Zeit jedoch so, dass wir hypothetisch davon ausgehen dürfen, dass er mehrfach traumatisiert war und auch daran gewachsen ist.

Viktor Frankls traumatische Erfahrungen begannen schon mit seinem Ausschluss aus der Individualpsychologie 1926. Durch den Schock aufgrund dieses Ausschlusses verliert Frankl seinen biografischen Faden.

„Er stürzte... in eine Leere und Orientierungslosigkeit, die in etwa 10 Jahre anhielt (Längle 1998, 60). Ihr Ende fiel schon in die Zeit des Nationalsozialismus, dann folgte eine... besonders schwierige Leidensperiode in 4 Konzentrationslagern. Er wurde als Jude diskreditiert und isoliert.... In weiterer Folge führten (die politischen Mächte) ihn über unzählige Demütigungen, Entwürdigungen und Qualen zu den größten Verlusten, die ein Mensch erleiden kann und brachten ihn mehrfach an die Schwelle eines grauenhaften Todes.“ (ebd., 75)

„Die letzte große Krisenzeit begann mit der Befreiung, als Frankl vom Tod seiner Angehörigen erfuhr.“ (ebd., 60)  
 „... seiner Frau .... der Mutter und des Bruders .... vieler Freunde und Bekannte... Unter der Wucht dieser Todesnachrichten.... brach Frankl seelisch zusammen.“ (ebd., 99)

Trotz diverser Schwierigkeiten bei der Erforschung des Phänomens des Posttraumatischen Wachstums geht es, vor allem für eine phänomenologisch psychotherapeutische Richtung, ohnehin um das persönliche Erleben und die subjektive Sichtweise, also darum was Betroffene an sich wahrnehmen und spüren. Und da zeigt sich in nahezu allen Untersuchungen der einheitliche Trend, dass 40 bis 60% der von einem oder mehreren Traumata Betroffenen von Posttraumatischem Wachstum berichten und dass auch die Übereinstimmung zwischen Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung hoch ist.

### Einige wesentliche in der Forschung diskutierte Themen im Zusammenhang mit Posttraumatischem Wachstum

Einer dieser Themenbereiche ist die Frage, welche Rolle Traumabewältigung für Posttraumatisches Wachstum spielt: Ist Posttraumatisches Wachstum als ein Ergebnis von Traumabewältigung zu verstehen? Oder interagieren Traumabewältigung und Posttraumatisches Wachstum prozesshaft? Oder ist was gemeinhin als Posttraumatisches Wachstum beschrieben wird „bloß“ eine erfolgreiche Copingstrategie?

Der Blick in die Literatur zeigt Folgendes:

a) Von manchen Forschern wie z. B. Tedeschi und Calhoun (1996) wird Posttraumatisches Wachstum als **Ergebnis** eines konstruktiven, selbsttranszendierenden Traumabewältigungsprozesses gesehen. Neben den Bewältigungserfolgen in Form von emotionalem Distress und der Verabschiedung von unerreichbaren Zielen, die v. a. in einer frühen Phase der Traumaverarbeitung von Bedeutung sind, wird, als ein zen-

trales Element in diesem Wachstumsprozess, in einer späteren Phase das Ausmaß angesehen, in welchem sich die betroffene Person mit der ausgelösten Krise auseinandersetzt. Dabei erleichtern Persönlichkeitsfaktoren wie Extraversion und Offenheit für neue Erfahrungen das Posttraumatische Wachstum. Auch das individuelle soziale System und die daraus erwachsende Unterstützung bei der Bewältigung werden als Einflussfaktoren gesehen (Zöllner, Calhoun, Tedeschi 2006, 39 ff.).

- b) **Die Autorinnen** meinen, dass Posttraumatisches Wachstum nicht zwingenderweise ein Ergebnis eines Traumaverarbeitungsprozesses ist, denn nicht jeder, der ein Trauma bewältigt hat, berichtet, dass er daran gewachsen wäre. Traumabewältigung erleichtert Posttraumatisches Wachstum, ist aber nur zum Teil eine notwendige Voraussetzung davon. Wie die Autorinnen anfangs ausgeführt haben, sehen sie Posttraumatisches Wachstum auf einer anderen, existentiellen Dimension angesiedelt, die quasi parallel, wenn auch interagierend zur Ebene der Psychodynamik und zur Traumabewältigung läuft.
- c) Unter einem anderen Blickwinkel kann Posttraumatisches Wachstum als Copingstrategie im Sinne einer **Sinn- und Bedeutungsinterpretation verstanden werden**, z. B. warum das Trauma geschah, oder als eine Form von Selbstwert erhaltende positive Illusion, wie z. B. Selbsttäuschung, Verleugnung, Wunschdenken oder Selbstberuhigung, also ein Sich-Versichern einer positiven Traumafolge (Maercker und Zöllner 2004). Oft handelt es sich dabei um ein kognitionslastiges Wachstum, dem in vielen Fällen die individuelle emotionale und lebensbejahende Stützung fehlt (Graessner 2012). Bei dieser copingreaktionsdominierten Bewältigungsstrategie kann man tendenziell davon ausgehen, dass sie die Gefahr der Vermeidung einer Auseinandersetzung mit belastenden Traumafolgen in sich birgt.

Im Laufe eines Bewältigungs- und Wachstumsprozesses können beide erwähnten Komponenten auftreten und sich auch in ihrer Gewichtung verschieben, wobei wir hier meinen, einen Zusammenhang zwischen Reife und struktureller Stärke der prätraumatischen Persönlichkeit und der Art des Bewältigungsprozesses bzw. mit dem Ausmaß des Posttraumatischen Wachstums beobachten zu können (Maercker und Zöllner 2004).

Maercker und Zoellner (2004) meinen, dass unabhängig von der Fragestellung, ob posttraumatisches Wachstum real oder illusorisch ist, jene Frage wichtiger erscheint, ob es den Betroffenen gelingt, eine „**persönliche Wachstumsperspektive**“

ve“ einzunehmen und diese auch zu erhalten!

Eine solche Wachstumsperspektive beschreibt auch V. Frankl in einem Interview. *„Hier ist die Stelle, kann man ruhig sagen, wo ich im Jahr 1945 eine Stunde Null erlebt habe. Ich war am 27. April 1945 aus meinem letzten Konzentrationslager in Kaufering, etwa 40 Kilometer entfernt von München, befreit worden von texanischen Truppen und hab` dann hier in München ein paar Wochen warten müssen bis ich auf halbwegs legalem Wege nach Wien zurückkehren konnte. Und ich erinnere mich, dass ich das Gefühl hatte, jetzt ist ein großes Ende qualvoller Jahre aber zugleich ein großer Anfang von etwas, das kaum vorhersehbar war. Denn wenn ich daran gedacht habe, was mich in Wien, sobald ich zurückkommen kann, erwartet, hat mich natürlich eine gewisse Beklemmung erfasst. Ich wusste ja nicht, wer überhaupt noch auf mich warten wird – und es hat tatsächlich niemand auf mich gewartet. Und – ich habe ein Gefühl gehabt, entweder, angesichts dieser Umstände geht man hin, und nimmt einen Strick und hängt sich auf, oder aber, es gibt irgendwelche Ressourcen in einem, die einen davon abhalten und das war mein bedingungsloser Glaube an einen letzten Sinn, der uns zwar verborgen sein mag, aber er ist da.“* (Alpha Österreich, ORF)

Für Frankl wurde sein Glaube an einen absoluten Sinn und in Folge die theoretische Ausformulierung und Verbreitung dieser Erkenntnisse die lebensrettende Wachstumsperspektive und fortan seine Lebensaufgabe.

Unter dem Aspekt der Wachstumsperspektive kann man verschiedene Entwicklungen beobachten: Manche Traumaüberlebende erhalten ihre persönliche Wachstumsperspektive über die Zeit. Bei ihnen wird posttraumatisches Wachstum real oder wahrhaftig erscheinen und womöglich mit Indikatoren einer positiven psychischen Gesundheit oder Lebensanpassung verbunden sein. Bei anderen verschwindet die persönliche Wachstumsperspektive wieder. Hier erscheint posttraumatisches Wachstum eher als anfängliche Illusion, die möglicherweise aus der ersten Euphorie des Überlebens entstanden ist oder als kurzfristige palliative Bewältigungsstrategie diente, die über den ersten Schock hinweghalf (Maercker, Rosner 2006, 41). Die hierbei erfolgte Sinnsetzung, bzw. illusorische Bedeutungsinterpretation läuft Gefahr auf einem apersonalen, strukturschwachen Unterbau aufzuruhen und daher zu einem auf tönernen Beinen stehenden (Pseudo)wachstum zu führen.

Bisher Gesagtes zusammenfassend können wir festhalten, dass ein Trauma die Person in ihrer Haltung zum Sein, zum Leben und zu sich, wie auch zu ihrem weiteren Lebensweg existenziell vertiefend verändern kann. In der **Abgründigkeit** solcher Erfahrungen kann die Kostbar-

keit des Seins gespürt werden. Durch die Erfahrung der **Bewältigung** solch eines entsetzlichen Ereignisses kann der Betroffene in seinem Können und Selbstsein gestärkt werden. Durch die **Auseinandersetzung** mit sich und der Welt nach dem Trauma entdecken Betroffene oft ihre innere Unabhängigkeit und Weisheit.

Eine wachstumsfördernde Perspektive, die eine traumatisierte Person einnimmt, unterstützt diesen Wachstums- und Reifungsprozess – sei dieser zum Teil und über gewisse Strecken des Verarbeitungsprozesses durchaus auch illusorisch. Posttraumatisches Wachstum liegt vor allem auf einer existenziellen Ebene, wie auch schon Jaspers betont, wenn er davon spricht, dass im Zusammenhang von Wachstum in Grenzsituationen ... nicht „Plan oder Berechnung, sondern eine ganz andere Aktivität, (nämlich) das Werden der in uns möglichen Existenz“ gefordert seien (Jaspers 1956, 204). Zusätzlich bzw. parallel dazu können durchaus Einschränkungen im Sinne von psychischen Störungen weiter bestehen. Frankl z. B. zeigte nach den Jahren im KZ typische und anhaltende posttraumatische Phänomene:

*„Frankl war ein ängstlicher Mensch, ... (dies) ließ ihn zwanghaft genau sein, brachte einen leicht hypochondrischen Zug mit sich und machte ihn bisweilen skrupulös. Besondere Angst hatte er schuldig zu werden, etwa mitschuldig am Tod seiner ersten Frau Tilly oder auch Gott gegenüber durch das was er hätte tun müssen und können, aber nicht getan hat, nachdem ihm die Gnade geschenkt worden war, Ausschwitz fünfzig Jahre zu überleben.“* (Längle 1998, 139)

Auch Frankls narzisstisch getönte, emotional meist distanzierte Persönlichkeit darf hier erwähnt werden. Schon vor den traumatisierenden Erfahrungen angelegt, zeigt sie sich nach all seinen schrecklichen Erlebnissen in deutlich ausgeprägter Form und schützte ihn vermutlich vor allzu viel Nähe und Berührung mit dem Erlittenen und damit vor emotionaler Überflutung durch traumatische Inhalte.

## Was wächst durch ein Trauma?

Der Psychologe Tedeschi (Tedeschi et al. 1996, Zöllner et al. 2006) hat zusammen mit seinem Team fünf Bereiche des posttraumatischen Wachstums herausgearbeitet:

1. **Intensivierung der Wertschätzung des Lebens.** Das Leben in seinem Wert wird in Folge des Traumas spürbarer, vielleicht gerade durch die Erfahrung der Brüchigkeit des Lebens, das mir gegeben ist und auch jederzeit genommen werden kann bzw. durch die Erfahrung der Zerstörung von Wertvollem in meinem Leben.

2. **Intensivierung der persönlichen Beziehungen:** Andere und anderes werden fühlbarer, die Fähigkeit zu Empathie und Mitgefühl vor allem mit Notleidenden nimmt zu. Auch für Frankl gehören

*„Mitgefühl für kranke Menschen und Dankbarkeit für das eigene relative Glück .... zusammen. Er pflegte seine Dankbarkeit und erinnerte sich an eigens dafür eingeführten privaten Gedenktagen der großen Ereignisse und feierte an diesen seine Glücksgefühle“* (Längle 1998,155).

3. **Bewusstwerdung der eigenen Stärken:** Gerade durch das Bewusstwerden der eigenen Verletzlichkeit wächst auch das Gefühl der inneren Stärke. Man weiß nun, dass man selbst und die Sicherheit im Leben zwar jederzeit angreifbar sind, aber auch, dass man die Folgen schlimmer Ereignisse meistern kann.

*„In diesen Jahren (der Krisenzeit) konnte Frankls tiefes, humanes Anliegen in besonderem Maße reifen. Er wuchs durch diese schicksalsschwere Zeit zum Anwalt der leidenden Menschen und zum Vorkämpfer gegen die Sinnlosigkeit heran.“* (Längle 1998, 60 f.)

4. **Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben,** bzw. Intensivierung von Sinnmöglichkeiten und Hingabe an neue Aufgaben. Bei Frankl könnte man sagen, dass er durch die KZ Erfahrungen durchgebrochen ist zu seinen Zielen: er konnte nun schreiben und sein Werk schaffen, auch seine rhetorische Begabung in unzähligen Vorträgen zum Ausdruck bringen.

*„Hatte er seinen großen Lebenssinn damals vielleicht erst ahnend in sich getragen, so fand er ihn im Konzentrationslager eindeutig im Verfassen seiner Bücher und in der Entwicklung der Logotherapie.“* (Längle 1998, 162)

5. **Intensivierung des spirituellen Bewusstseins:** Die aus dem traumatischen Ereignis resultierende Auseinandersetzung mit spirituellen Themen, mit dem Lebenssinn, dem Sinn im Leben und dem Eingebettet-Sein in ein größeres Ganzes können zu einer erweiterten spirituellen Erkenntnis und zu gesteigerter innerer Zufriedenheit führen.

*„Wenn man so auf die Probe gestellt wird, das muss einen Sinn haben. Ich habe das Gefühl, ich kann es nicht anders sagen, als ob etwas auf mich warten würde, als ob ich für etwas bestimmt wäre.“* (Frankl 1995, 100)

Tedeschi schätzt, dass (je nach Art des Traumas) 30 bis 70 Prozent, bisweilen sogar bis zu 90 Prozent von Trauma-Überlebenden mindestens einen dieser Aspekte des posttraumatischen Wachstums erfahren (Haas 2015, 55).

## Nicht alle Menschen wachsen an ihren traumatischen Erfahrungen

Wir wissen, dass viele daran auch zerbrechen oder nicht in ihr Leben danach finden. Grundsätzlich hängt es erheblich davon ab, ob ein Mensch schon in frühen Jahren anhaltend traumatisiert wurde oder ob er die Chance hatte prätraumatisch eine stabile Persönlichkeit zu entwickeln. Zudem ereignet sich Posttraumatisches Wachstum meist nur in einem Mittelbereich der erlebten Traumaintensität. Ist die Amplitude der Erschütterung durch ein Trauma so stark, dass die Folgeerscheinungen zu heftig und lebens einschränkend sind, scheint sich Posttraumatisches Wachstum zumindest in einem nur sehr geringen Ausmaß oder einem Teilbereich zu ereignen. Ist die Amplitude der Erschütterung relativ gering, neigt der Betroffene sehr schnell wieder zur Anpassung an die vormals gewohnten Strukturen und es kommt zu keiner Neuorientierung oder Vertiefung durch die traumatischen Erfahrungen (Joseph 2015, 81 ff.).

## Spezifische Faktoren, die Posttraumatisches Wachstum unterstützen

Wir führen nun aus, welche Fragen spezifischen Voraussetzungen und begleitenden, unterstützenden Faktoren helfen ein Trauma nicht nur zu überleben und zu bewältigen, sondern auch noch daran zu wachsen. Hier finden wir zum einen einige der Persönlichkeitsfaktoren wie sie auch in den verschiedenen salutogenetischen Konzepten genannt sind (Zollinger 2009), zum anderen Haltungen und Umgangsformen mit dem Trauma und der posttraumatischen Lebenssituation.

An dieser Stelle werden nicht alle – vermutlich hinlänglich bekannten – prädiktiven Variablen für die Bewältigung einer traumatischen Erfahrung ausgeführt, auch wenn diese einen nicht zu vernachlässigenden Einflussfaktor auf Posttraumatisches Wachstum darstellen, sondern nur die wichtigsten Variablen speziell für Posttraumatisches Wachstum aufgezeigt.

## Persönlichkeitsmerkmale

**Resilienz**, also die reaktive Elastizität in Bezug auf traumatische Bedrohung, kann posttraumatisch eine wichtige Grundlage für Reifung und Wachstum werden. (Lev-Weisel & Amir 2006) Wie wir aus der Resilienzforschung wissen, sind für deren Entwicklung einerseits die Anlage wichtig:

*„Frankl kannte von klein auf sein eigensinniges, oft widerständiges und trotzig bockiges Verhalten... Da sich solche*

*Züge schon nach der Geburt gezeigt und sich durch die Kindheit und Jugend konstant durchgezogen haben, ... legt dies eine Anlage nahe.*“ (Längle 1998, 161)

Andererseits ist auch die Erfahrung zumindest einer liebenden und erkennenden Beziehung wesentlich für die Resilienz eines Menschen:

*„... In der Kindheit wurde mir ein Gefühl der Geborgenheit selbstverständlich nicht durch philosophische Überlegungen und Erwägungen geschenkt, sondern vielmehr durch die Umgebung in der ich lebte. Ich muss 5 Jahre alt gewesen sein, als ich – und ich halte diese Kindheitserinnerung für paradigmatisch – an einem sonnigen Morgen in der Sommerfrische Hainfeld erwachte. Während ich die Augen noch geschlossen hielt, wurde ich von dem unsäglich beglückenden und beseligenden Gefühl durchflutet, geborgen, bewacht und behütet zu sein. Als ich die Augen öffnete, stand mein Vater lächelnd über mich gebeugt.“* (Frankl 1995, 10)

Eine weitere dieser Persönlichkeitsvariablen ist **Optimismus** (Aimee et al. 2011), verstanden als positive Grundannahmen von sich und der Welt, die durch ein Trauma nur flüchtig bzw. vorübergehend infrage gestellt werden (Graessner 2012).

*...(dass ich) „nur wenige wirklich gute Eigenschaften an mir kenne, vielleicht die einzige (darin), dass ich etwas Gutes, das mir jemand angetan hat, nicht vergesse und etwas Böses nicht nachtrage... Wenn mir etwas zustößt, sinke ich in die Knie – natürlich nur in der Phantasie und wünsche mir, daß mir in der Zukunft nichts Ärgeres passieren soll... Man muß also das Positive sehen, zumindest muß das jemand, der Lebenskünstler sein will. (Frankl 1995, 15)... Jeder sollte für solche Glücksfälle auch dankbar sein und sich immer wieder an sie erinnern, Gedenktage einführen und sie feiern...“* (ebd., 16).

Auch das Bewahren von **Hoffnung und Zuversicht** ist eine wichtige Variable. Nach Frankl hält ja gerade die Hoffnung noch immer eine Möglichkeit offen, sei sie auch noch so unwahrscheinlich. *„Selbst wenn der Mensch nicht mehr hoffen kann, weil er nur noch die Ausweglosigkeit sieht, so kann ihm ...Hoffnung gegen alle Hoffnung ... (zu) einer Art Gelassenheit im Wissen darum (verhelfen), dass auch das vermeintlich Unmögliche niemals ganz ausgeschlossen ist, auch wenn wir selbst nicht sehen können wie „das Wunder“ geschehen soll“.* (Längle 1998, 91)

Weiters ist ein guter **Selbstwert** (Feder et al. 2008) von großer Bedeutung – der als Indikator einer stabilen, ge-

sunden Persönlichkeit gesehen werden kann und der auf Gesundheit **vor** dem traumatischen Ereignis hinweist. Vorbestehende Pathologie und die Häufigkeit von Traumatisierungen verhindern nicht unbedingt die Chance an einem Trauma zu wachsen, aber sie verringern sie.

Auch spezielle **Begabungen** unterstützen Neuorientierung und Wachstum:

*„Gerade das zeichnete die Person Frankls aus, dass er einen wachen, offenen und wachsamem Geist hatte mit dem er ungemein scharfe Beobachtungen anstellen konnte und manchmal Phänomene blitzschnell wahrnahm und verstand, die anderen in ihrer Bedeutung noch verschlossen blieben.“* (Längle 1998, 23)

*„Die idealistische Intention Frankls wurde flankiert von ... (seiner) Rednergabe. Frankl wußte schon 1927 um diese besondere Fähigkeit. Er hatte bei seinen Vorträgen großen Erfolg.“* (ebd. 1998, 69)

*„Er konnte...auch humorvoll sein, aber im Vordergrund stand seine Freude an Wortwitzen und an geistreichen, überraschenden Wendungen, die eine Situation abbilden oder etwas beschreiben.“* (ebd. 1998, 130)

## Haltungen und Umgangsformen

Neben diesen Persönlichkeitsvariablen gibt es darüber hinaus Haltungen und Umgangsformen mit dem traumatischen Ereignis, die einen besonderen Einfluss auf die Chance an einem Trauma zu wachsen haben:

- **Adaptive Strategien** der Emotionsregulierung (Pljevaljic 2011), die das Erleben des Nicht-ausgeliefert-Seins unterstützen.
- Das **Unterlassen von Kausalattributionen** – wodurch das Annehmen und das Sein-Lassen unterstützt wird.
- **Die Öffnung für Ambivalenz** im Sinne der Anerkennung, dass die Welt nicht in Schwarz-Weiß Kategorien bewertet werden kann, dass sich Inhumanes und Humanes im selben Menschen zeigen, dass Gutes und Schlechtes zur Welt, zum Leben gehören (Graessner 2012).
- Der **Verzicht auf Rache** (ebd.).
- Eine gute und dem Verarbeitungsprozess angepasste **soziale Unterstützung** wie überhaupt ein gesundes Umfeld.

*„Unter der Wucht der Todesnachrichten ...brach Frankl seelisch zusammen... Die Freunde hatten Angst um sein Leben (und) befürchteten er würde Selbstmord begehen.*

*Sie haben ihm tatkräftig zur Seite gestanden. Er ist bei ihnen auf Verständnis gestossen, konnte weinen und fand stummes Mitgefühl und menschlichen Trost. Sie schritten aber auch tatkräftig ein und nahmen ihm Entscheidungen ab ... und sorgten dafür, dass er rasch ein Stelle als Primararzt bekam.“ (Längle 1998, 99)*

- **Die Anerkennung der Traumatisierung**, sie nicht zu bagatellisieren aber auch nicht zu dramatisieren.
- **Sicherheit des Lebensortes** (Pljevaljic 2011) bzw. Schutz vor weiteren Traumatisierungen steigern die Chance an einem Trauma zu wachsen.

Bei V. Frankl finden wir noch weitere wichtige **Hinweise auf Faktoren**, die wir als ganz wesentlich für die Ermöglichung von Posttraumatisches Wachstum erachten.

- So etwa die **Sinnorientiertheit** – Viktor Frankl hielt den ersten Vortrag über die Sinnfrage schon mit 16 Jahren (Längle 1998, 68).
- Auch die **Selbstdistanzierungs- und die Imaginationsfähigkeit** ist in seiner Biographie wieder zu finden: Aus der Traumaforschung hinlänglich bekannt gelingt es auch schon Kindern, sich von unerträglichen Gefühlen zu distanzieren, indem sie sich positive Vorstellungen zu Hilfe nehmen, wie imaginäre Freunde, glückliche Zukunftsvisionen, etc.

*„Ich habe wiederholt versucht, mich von all dem Leid, das uns umgab zu distanzieren, indem ich es zu objektivieren versuchte. So erinnere ich mich daran, daß ich eines Morgens aus dem Lager herausmarschierte und den Hunger, die Kälte und die Schmerzen der durch das Hungerödem angeschwellenen und aus diesem Grund in offenen Schuhen steckenden, erfrorenen und eiternden Füße kaum mehr ertragen konnte. Meine Situation schien mir trost- und hoffnungslos. Da stellte ich mir vor, ich stünde an einem Rednerpult in einem großen, schönen, warmen und hellen Vortragssaal und sei im Begriff, vor einer interessierten Zuhörerschaft einen Vortrag zu halten unter dem Titel `Psychotherapeutische Erfahrungen im Konzentrationslager`.... und ich spräche gerade von alledem, was ich – soeben erlebte.“ (Frankl 1995, 77)*

- Auch das **Ausgerichtet-Sein auf Zukunft** verleiht dem Posttraumatischen Wachstum Kraft und stärkt besonders die Wachstumsperspektive.

*„Dem Menschen ist es nun einmal eigen, nur unter dem Gesichtswinkel einer Zukunft, also irgendwie sub specie aeternitatis, eigentlich existieren zu können.“ (Frankl*

*1997, 119) „Ceteris paribus überlebten jene noch am ehesten, die auf die Zukunft hin orientiert waren, auf einen Sinn hin, dessen Erfüllung in der Zukunft auf sie wartete. ... Was mich persönlich anlangt bin ich überzeugt, daß zu meinem eigenen Überleben nicht zuletzt meine Entschlossenheit beigetragen haben mag, das verlorene Manuskript zu rekonstruieren.“ (Frankl 1995, 75) “... Zu meinem 40. Geburtstag hatte mir ein Kamerad einen Bleistiftstummel geschenkt und ein paar winzige SS-Formulare herbeigezaubert, auf deren Rückseite ich nun – hoch fiebernd stenografische Stichworte hinkritzelte, mit deren Hilfe ich die „Ärztliche Seelsorge“ eben zu rekonstruieren gedachte.“ (ebd., 77)*

Wenn wir eingangs von der Erfahrung des Grundes im Abgrund sprachen, so möchten wir hier auf jene **Seinsgrunderfahrung** Frankls im KZ kurz vor seinem erwarteten Tod hinweisen, denn in solchen Erfahrungen liegt u. E. wahrscheinlich ein ganz bedeutender Faktor zu Posttraumatischem Wachstum: *Frankl war zu einem Sondertransport bestimmt von dem er wußte, dass er direkt ins Gas geht: Was sollte er tun? „In den elektrischen Draht laufen um durch einen Selbstmord dem Schicksal zu entgehen?... Er ging zunächst zu seiner Mutter um sich zu verabschieden. Dann zu seiner Frau...Dann spazierte er schweren Herzens langsam zur Festung hinan um den Sonnenuntergang von dort noch einmal zu erleben. Und wie er so ging, wurde ihm bewußt, dass er nun eigentlich alles getan hatte, was er in diesem Leben hatte tun können. Zum ersten mal gab es keine Verantwortung mehr, keine Verpflichtung, keinen Entscheidungsnotstand. Die Last des Lebens und die Pflicht seiner Besorgung fielen von ihm ab. Langsam begann sich die düstere Stimmung zu lösen und ein Gefühl von Leichtigkeit stellte sich ein... Es war als ob das Leben von seiner Seite zu Ende gebracht wäre und er es nun aus den Zuschauerängen betrachten durfte. ...Es war ein Glücksgefühl, ein Dankbarkeitsgefühl...ein Gefühl der Verbundenheit und All-eins-Seins mit sich und der Welt der er zugleich auch schon ein wenig entrückt war.“ (Längle 1998, 89)*

In Anlehnung an den britischen Psychologen Joseph (2015) sind – wie folgt angeführte – ausschlaggebende Elemente, um aus Schicksalsschlägen und traumatischen Erfahrungen gestärkt und gereift hervorzugehen:

- Dass man damit umgehen lernt, dass das Leben unsicher ist und dass man dem Dasein in all seinen Facetten in einer annehmenden Haltung begegnen und in einen aktiven Umgang mit dieser Tatsache kommen kann.
- Dass man mit den eigenen Emotionen bewusst umgeht, sie zunächst wahrnimmt, sie versteht und akzeptiert.

tiert was zu emotionaler Selbsteinsicht, Reflexion und zu Beziehung zu sich führt. Darüber hinaus ist es bedeutsam, die Emotionen angemessen zum Ausdruck bringen zu können – vor allem in Form von sinnstiftenden Geschichten, in denen wir uns als Menschen sehen, die Schwierigkeiten überstanden haben, aus denen wir gestärkt hervorgehen und die uns Zuversicht einflößen.

- Wichtig ist auch, dass wir zur Einsicht gelangen, dass es in der eigenen Verantwortung liegt, in welche Richtung sich das eigene Leben entwickelt. Die eigene Autonomie und Selbständigkeit für sich, seine Taten und sein Leben müssen klar wahrgenommen und übernommen werden. Das bedeutet, dass man sich auch in der Krisensituation nicht nur als Opfer sieht. V. Frankl schildert eindrücklich nach seiner Befreiung aus dem Lager:

*„... Depersonalisation, ... der Körper hat weniger Hemmungen als die Seele, ... man beginnt zu fressen, ... zu erzählen, stundenlang, ... so dranghaft ist dieses Erzählen, dieses Redenmüssen, ...bis dann plötzlich das Gefühl eine Bresche schlägt in jene merkwürdige hemmende Barriere, von der es bis dahin noch eingedämmt war... Dann sinkst du in die Knie... Aber an diesem Tag, zu jener Stunde begann dein neues Leben, das weißt du. Und Schritt für Schritt, nicht anders, trittst du ein in dieses neue Leben, wirst du wieder Mensch...“ (Frankl 1997, 140 ff.)*

- Letztendlich geht es auch darum, sich für neue Optionen und Möglichkeiten zu öffnen und diese zu ergreifen. Anders formuliert geht es darum die Sinnperspektive offen zu halten, denn Sinn als der dynamische, zukunftsgerichtete Kompass – ist uns stets und neu als Möglichkeit gegeben.

*„Die Fähigkeit dazu liegt in jedem Menschen. Es kommt darauf an, sie allenfalls zu wecken und zu stärken, wo sie schwach wird oder verloren geht.“ (Längle 1998, 104)*  
*„Die Verzweiflung hingegen ist das Schlimmste, Verzweiflung ist das größere Übel als das Schicksal selbst. In der Verzweiflung verliert der Mensch seinen Halt, seinen seelischen Schutz, seine innere Festigkeit und Haltung. Nicht dass ohne Verzweiflung kein Leid wäre, der Schmerz bleibt, aber die größte Gefahr ist es zu resignieren.“ (Längle 1998, 104).*

## Zum Schluss

Am Beginn haben wir Jaspers Bild vom zerbrochenen Gehäuse nach Grenzsituationen gebracht. Fügt sich die zerbrochene Wirklichkeit nach einem Trauma aus eigener Kraft zu einer neuen zusammen, basierend auf einem Aushalten und Annehmen des Widerfahrens und dem Einnehmen einer Haltung im Sinne einer Wachstumsperspektive, also einer personalen Kraft des Vorwärts-Wollens, so bauen wir ein neues Gehäuse, in dem wir uns wieder einfinden können. Gelingt dieser Schritt, passiert Vertiefung in allen Themen der personal-existenziellen Grundmotivationen, meist verbunden mit der Erfahrung eines neuen Aufgehoben-Seins in einem größeren Ganzen, einem Seinsgrund als letztem Halt. Wir können von einem spirituellen Bewusstsein als Basis dieser existenziellen Vertiefung auch in der Beziehung zum Leben, zu sich und einem Sinn sprechen. Frankl schreibt als Zusammenfassung seines unbeschreiblichen Leidensweges, der ihn aus der Hölle wieder in das „normale Leben“ zurückgebracht hat, was er als Resultat seines Leidens empfand.

*„So oder so – einmal kommt der Tag, für jeden Befreiten, an dem er, rückschauend auf das gesamte Erlebnis des Konzentrationslagers, eine merkwürdige Empfindung hat: er kann es nun selbst nicht verstehen, wie er imstande war, all das durchzustehen, was das Lagerleben von ihm verlangt hat. .... Gekrönt wird aber all dieses Erleben des heimfindenden Menschen von dem köstlichen Gefühl, nach all dem Erlittenen nichts mehr auf der Welt fürchten zu müssen – außer seinen Gott.“ (Frankl 1997, 148)*

Posttraumatisches Wachstum erfordert eine Neufundierung der existenziellen Strukturen, in der nun auch Raum gefunden wird für das Ungeheuerliche des Traumaereignisses. Gelingt ein Bezugnehmen zu einem tieferen Halt, zum Grund des Seins, gelingt ein Sich-Überlassen einer mich übersteigenden Dimension, die ich nicht fassen, aber vielleicht fühlen kann, so kann es zu einer vertieften Erfahrung der Existenz kommen.

Dies kann damit einhergehen, am Trauma zu wachsen, auch wenn damit meist eine höhere Verwundbarkeit und Sensibilität einhergeht. Posttraumatisches Wachstum muss auch nicht zwangsläufig in die seelische Gesundheit führen, klinisch relevante Symptomatik nach einem Trauma kann sehr wohl neben Wachstum als seelische Selbstwahrnehmung stehen.

## Literatur

- Aimee et al (2011) A Prospective Study of Posttraumatic Growth as Assessed by Self Report and Family Caregiver in the Context of Advanced Cancer Psychooncology, 20 (5), 479–487
- Butsche H, Fuchs Th (2017) Zwei Philosophen der Medizin: Leibniz und Jaspers. Berlin: Springer 34
- Dalgleish T, Joseph S, Yule W (2000) The Herald of Free Enterprise disaster: Lessons from the first 6 years. Behavior modification, 24, 673–699
- Feder et al (2008) Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war. Psychiatry, 71, 359–370
- Frankl V E (1997) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: DTV, 15°
- Frankl V E (2013) Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. Weinheim und Basel: Beltz, 5°
- Frazer P, Tennen H, Gavian M, Park C, Tomich P, Tashiro T (2009) Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? Psychological Science: Research, Theory and Application in Psychology and Related Science, 20, 912–919
- Graessner S (2012) Gedanken zu Resilienz und Wachstum nach Psycho-traumata. Veröffentlicht: Sonntag, 09. Dezember 2012 17:53 in Traumapolitik.de
- Haas M (2015) Stark wie ein Phönix. München: O.W.Barth
- Jaspers K (1956 ) Philosophie. Zweiter Band: Existenzherhellung. Berlin: Springer, 204
- Joseph S, Brewin C R, Yule W, Williams R. (1991) Causal attributions and psychiatric symptoms in survivors of the Herald of Free Enterprise. British Journal of Psychiatry, 159, 542–546
- Joseph S (2015). Was uns nicht umbringt. Springer Spektrum. Berlin: Springer
- Kennedy B J, Tellegen A, Kennedy S, Havernik N (1976) Psychological response of patients cured of advanced cancer. Cancer, 38, 2184–2191 Wiley Online Library
- Längle A (1998) Viktor Frankl. Ein Porträt. München: Piper
- Lev-Weisel R, Amir M (2006) Growing out of the ashes: Posttraumatic growth among Holocaust child survivors – is it possible? In: Calhoun L G, Tedeschi (Hg) Handbook of posttraumatic growth: Research and practice. Mahwah Lawrence Erlbaum, 248–263
- Maercker A, Zöllner T (2004) The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. Psychological Inquiry, 15, 41–48
- Maercker A, Rosner R. (2006). Was wissen wir über die Posttraumatische Belastungsstörung, und wohin gehen zukünftige Entwicklungen? Zur Psychologie der Traumafolgestörungen. In: Maercker, Rosner (Hg) Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen. Krankheitsmodelle und Therapiepraxis – störungsspezifisch und schulübergreifend. Stuttgart: Thieme, 3–17
- Pljevaljcic P (2011) Posttraumatisches Wachstum nach dem Krieg. Diplomarbeit Universität Wien. Fakultät für Psychologie.
- Poulin M J, Silver R C, Gil-Rivas V, Holman E A, MacIntosh D N (2009) Finding social benefits after a collective trauma: Perceiving societal changes and well-being following 9/11. Journal of Traumatic Stress, 22, 81–90
- Schumacher A (1989) Sinnfindung bei Brustkrebskranken Frauen. In: Verres R, Hasenbring M (Hg) Jahrbuch der medizinischen Psychologie, Teilband 3. Psychosoziale Onkologie. Berlin: Springer, 128–135
- Seng G F, Seiffert A (2016) Zurück aus Afghanistan – Zwischen posttraumatischem Wachstum und einsatzbedingtem Benefit. Eine explorative qualitative Studie mit Soldaten der Bundeswehr. In: Trauma und Gewalt, 10, 328–341
- Tedeschi R G, Calhoun L G (1996) Posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress 9, 455–471
- Vásquez C, Pérez-Sales P, Hervás G (2008) Positive effects of terrorism and posttraumatic growth: An individual and community perspective. In: Joseph S, Linley P A (Hg) Trauma, recover and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. Hoboken: Wiley, 63–91
- Zöllner T, Calhoun L G, Tedeschi R G (2006) Trauma und persönliches Wachstum. In: Maercker A, Rosner R (Hg) Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen. Krankheitsmodelle und Therapiepraxis – störungsspezifisch und schulübergreifend, Stuttgart: Thieme, 37 ff.
- Zollinger D (2009) Krebsdiagnose: Zum Zusammenhang von Krankheitsverarbeitung und posttraumatischem Wachstum. Bachelorarbeit Züricher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

## Zitat aus Video

ORF, Alpha Österreich, Viktor Frankl und trotzdem Ja zum Leben sagen. Youtubevideo, hochgeladen von Erich Heil am 20.04.2017

## Anschrift der Verfasserinnen:

MAG. RENATE BUKOVSKI, MSc

Aubach 5

A–4873 Redleiten,

renate.bukovski@existenzanalyse.at

DR. LISELOTTE TUTSCH

Klostergasse 19/12

A–1180 Wien

lilo.tutsch@existenzanalyse.org