



**LEBENSWENDEN** Posttraumatisches persönliches Wachstum

UNIV.-DOZ. DR. GERNOT BRAUCHLE

2

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

**POSTTRAUMATISCHES  
PERSÖNLICHES WACHSTUM**

Posttraumatic growth

## POSTTRAUMATISCHES PERSÖNLICHES WACHSTUM

3

Der Begriff „**posttraumatic growth**“ – der von Tedeschi und Calhoun (1995) geprägt wurde – bezeichnet die **subjektive Erfahrung positiver psychologischer Veränderung** nach einem traumatischen Ereignis, **welches zu einer Erschütterung der grundlegenden Annahmen über das Leben und die Welt geführt hat.**

- „Die Welt ist gut, vorhersehbar und gerecht.“
- „Das Leben ist sinnvoll.“
- ....

## DER TERROR DER WARUM-FRAGEN

4

- ▶ Nach einem traumatischen Ereignis erleben Opfer und Hinterbliebene den „Terror der Warum-Fragen“:
  - „*Warum ich?*“,
  - „*Warum ist mir das passiert?*“.
- ▶ Diese Unfassbarkeit des Ereignisses und das **aussichtlose Suchen nach einem Sinn** im geschehenen Leid **oder einer Bedeutung für das eigene Leben** führen zu der Überzeugung, dass das Leben bedeutungslos, grausam, zufällig und unkontrollierbar ist.

## AKZEPTANZ DER AUSSICHTSLOSIGKEIT

5

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

- ▶ Posttraumatisches persönliches Wachstum verändert diese Suche nach Verstehbarkeit und Bedeutsamkeit.
- ▶ Zwar bleibt das traumatische Ereignis selbst auch im Rahmen des posttraumatischen persönlichen Wachstums oft unverstanden, aber die Aussichtslosigkeit, je Antworten auf diese Fragen zu finden, wird leichter akzeptiert.

## BEGINN EINES POSTTRAUMATISCHEN PERSÖNLICHEN WACHSTUMS

6

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

- ▶ Posttraumatisches persönliches Wachstum geschieht dabei aber nicht unmittelbar nach dem Verlust.
- ▶ Erst nach einer bestimmten Zeit, manchmal auch nach einer sehr langen Spanne, beginnen Opfer oder Hinterbliebene ihr traumatisches Erlebnis in einer anderen Weise zu sehen:
  - als einen tiefen Bruch in ihrem Leben, der nach einer schmerzhaften Phase schlussendlich zu einer bedeutungsvollen Aufgabe,
  - zu einer veränderten Einschätzung der Welt oder
  - zu einer neuen Werthaltung gegenüber dem Selbst und dem Leben führt.

## INNERE STÄRKE

7

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

- ▶ Im Laufe eines solchen Veränderungsprozesses erkennen Opfer eine ihnen bisher unbekanntere innere Kraft, die sie als innere Stärke wahrnehmen.
- ▶ Diese innere Stärke ist eng gekoppelt mit einem neuen Selbstvertrauen, das mit den neu entwickelten Kompetenzen und verbesserten Bewältigungsstrategien einhergeht.
  - *„Ich bin viel verletzbarer als ich gedacht habe, aber auch viel stärker, als ich es mir jemals vorstellen konnte“.*

## NEUE MÖGLICHKEITEN ERKENNEN

8

- Mit der Erfahrung von innerer Stärke und einem veränderten Selbstvertrauen „entdecken“ manche Opfer und Hinterbliebene auch neue Interessen, Aktivitäten und Möglichkeiten in ihrem Leben.
- Dies kann bedeuten, dass einerseits bereits **lang gehegte Wünsche erfüllt** werden (z. B. eine Reise machen, eine Sportart lernen etc.).
- Andererseits kann es zu **neuem sozialen Engagement** in der Freizeit bis hin zu einem **Bruch mit der bisherigen beruflichen Tätigkeit** kommen.

## INTENSIVIERTE VERBUNDENHEIT ZU ANDEREN MENSCHEN

9

- 
- Vielfach berichten Überlebende und Opfer, dass sich erst nach dem traumatischen Ereignis zeigte, **wer noch zu den Freunden gezählt** werden kann, aber auch von welchen Bekannten oder Freunden man sich abwenden muss.
  - Gleichzeitig „entdeckt“ man die Freiheit, mehr man selbst sein zu können und erlebt **eine gesteigerte Intimität und Verbundenheit mit jenen anderen, die man sich nun bewusster ausgesucht hat.**
- 

## NEUE LEBENSPHILOSOPHIE

10

- 
- Eine intensivierete Wertschätzung des Lebens und eine **Fokussierung auf jene Dinge des Lebens, die wichtig sind.**
  - Diese veränderte Sichtweise beschränkt sich jedoch nicht nur auf Beziehungen und Freundschaften, sie wird meist umfassender, in Form einer veränderten Lebensphilosophie oder eines neuen spirituellen Erlebens wahrgenommen.
-

## BEISPIELE: NEUE WERTHALTUNGEN

11

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

### Neue Werthaltung gegenüber dem Leben

**Nach dem Selbstmord des Vaters:** „Ich genieße jeden Tag voll, ich mach mir weniger Sorgen um kleine unwichtige Sachen und wenn mir etwas wichtig ist, dann tu ich etwas, um es zu erreichen ...Ich verstehe jetzt, dass Vaters Tod zwar ungerecht und unfair war, aber dass ich es so akzeptieren muss, es war seine Entscheidung, er konnte nicht mehr weiterleben.“

### Erleben innerer Stärke und Selbstvertrauen

**Nacheiner überstandenen Krebsbehandlung:** „Manchmal wünsche ich mir, ich könnte wieder so werden wie vorher, so nichtsahnend wie meine Freunde und Freundinnen, ich hab das Gefühl die leben in einer heilen Welt, zu der ich keinen Zugang mehr habe, aber dafür fühle ich jetzt alles intensiver als sie, egal ob gut oder schlecht, ich bin emotionaler geworden aber auch stärker, ich weiß dass ich viel aushalten kann.“

### Erleben intensiver Verbundenheit

**Nach einem schweren Unfall:** Ich hab gelernt meine Familie zu schätzen, meine Geschwister, meine Mutter und meine Großeltern, ich genieße es mit ihnen zusammen zu sein und ich bemühe mich mehr, weil ich weiß, dass es jederzeit zu Ende sein kann

## MECHANISMEN EINES POSTTRAUMATISCHEN PERSÖNLICHEN WACHSTUMS

12

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

- ▶ Dennoch muss beachtet werden (!), dass das vergangene traumatische Erlebnis
  - bedrohlich und schmerzhaft präsent bleibt,
  - nicht vollständig bewältigt oder vergessen wird, sondern
  - auch immer wieder im Alltag durchbrechen kann und Leiden verursacht.
- ▶ Im Unterschied jedoch zu der anfänglichen, ausschließlich negativen Interpretation des traumatischen Ereignisses, ist im posttraumatischen persönlichen Wachstum
  - die neue positive Interpretationsweise psychologisch leichter zugänglich
  - wird häufiger angewendet!
  - wird besser erinnert, sodass die gelebte Zeit des Alltags in der Erinnerung mehr positives Gewicht erhält.

**Die derart veränderte Wahrnehmung und Speicherung von Alltagserfahrungen verändert die Erwartungen an das zukünftige Leben sowie die Wahrnehmung und Bewertung zukünftiger Ereignisse.**

13

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

# GRENZEN DES POSTTRAUMATISCHEN PERSÖNLICHEN WACHSTUMS

Illusionen, Grenzen und konzeptionelle Einschränkungen

# ILLUSORISCHES POSTTRAUMATISCHES PERSÖNLICHES WACHSTUM

14

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

- ▶ Illusorisches posttraumatisches persönliches Wachstum als adaptive Selbsttäuschung oder Beruhigung, um extreme emotionale Reaktionen zu ertragen, die sich jedoch langfristig auch als maladaptive Vermeidung zeigen kann.

(Zoellner & Maerker, 2006).

- „Es muss doch für etwas gut gewesen sein“

## ERNEUTE ODER MEHRFACHE TRAUMATISIERUNG

15

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022

- I. Ein weiteres traumatisches Ereignis kann Personen wieder zu Opfern machen und sie wieder daran erinnern, dass die Welt unkontrollierbar, unvorhersehbar und ungerecht ist.
- II. **Insbesondere bei Gewalterfahrungen oder Vernachlässigung in der Kindheit muss davon ausgegangen werden, dass die negativen Sichtweisen mit in das Erwachsenenalter überführt werden und nur schwer verändert werden kann.**

## FAZIT

16

- Posttraumatische Reifung ist kein Konzept, das ausschließlich Positives nach traumatischen Ereignissen beschreiben will.
- So muss beachtet werden, dass nach traumatischen Erlebnissen nicht alle Personen neue positive Sichtweisen auf das Ereignis, das Selbst und die Welt entwickeln und vor allem deutliche Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen (Bowlby, 1969) bestehen.



## FAZIT

17

- Auch sind die neuen positiven Sichtweisen – im Gegensatz zu den ursprünglichen negativen Interpretationen – nicht dauerhaft im Alltag vorherrschend, sondern wechseln sich mit den negativen ab.
- Selbst jene Personen, die eine neue positive Interpretation des traumatischen Ereignisses und neue Annahmen über das Leben und die Welt entwickeln, erleben immer auch Phasen von Leid, Angst und Trauer!

## LITERATUR

18

- ▶ Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. Vol. I: Attachment. London: Hogarth.
- ▶ Frazier, P., Conlon, A. & Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 1048–1055.
- ▶ Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma. New York, NY: Free Press.
- ▶ Pacht-Eberhart, B. (2010). Vier minus drei: Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand (10. Aufl.). München: Integral Verlag.
- ▶ Park, C. L. & Helgeson, V. S. (2006). Introduction to the special section: growth following highly stressful life events – current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 791–796.
- ▶ Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 71 -83.
- ▶ Salter, E. & Stallard, P. (2004). Posttraumatic growth in child survivors of a road traffic accident. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 335-340.
- ▶ Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- ▶ Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Post-traumatic growth in clinical psychology – A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 626-653.

## KONTAKT

---

Univ.-Doz. Dr. Gernot Brauchle  
Gesundheits- und Notfallpsychologe

Email: [G.Brauchle@gmail.com](mailto:G.Brauchle@gmail.com)

---

19

Notfallpsychologie - Brauchle  
16.03.2022