

Von Wunden und Wandel

Traumaforschung Einige Menschen berichten nach einer Krise, dass sie nun bewusster leben oder engere Beziehungen haben. Sie wachsen am Trauma

Er war als Rock-'n'-Roll-Musiker mit seiner Band durch Amerika gereist, hatte gefeiert, getrunken, Drogen probiert. In einem früheren Leben. Dem Leben vor dem Verkehrsunfall, den er nur knapp überlebte. Seitdem ist er querschnittsgelähmt, kann seine Beine nicht mehr bewegen. Im Rollstuhl sitzt der junge Mann nun seinem Therapeuten gegenüber und sagt: „Der Unfall ist das Beste, was mir je passiert ist.“

Nicht eine Endstation, sondern ein Wendepunkt sei der Schicksalsschlag für ihn gewesen. Er hat sein Studium nachgeholt und eine Agentur gegründet, die Menschen dabei berät, wie sie ihr Haus behindertengerecht umbauen können. Endlich sehe er einen Sinn in dem, was er tut, erklärt der ehemalige Musiker seinem Psychologen.

Das Gute im Schlechten

Aussagen wie die des jungen Mannes im Rollstuhl hat Richard Tedeschi oft gehört, inzwischen überraschen sie ihn nicht mehr. Seit den 1970er-Jahren sucht der US-Amerikaner bewusst nach solchen Patienten, als er bei seiner Forschung auf ein bis dato kaum beachtetes Phänomen stieß: Menschen können aus einem Trauma gestärkt hervorgehen.

Eigentlich wollte der Wissenschaftler gemeinsam mit seinem Kollegen Lawrence Calhoun ergründen, was Weisheit ist. Er sprach dazu mit Personen, die Schicksalsschläge erfahren hatten, mit Kriegsverehrten und Menschen, die früh ihre Liebsten verloren hatten. „Einige von ihnen behaupteten sich dennoch gut im Leben. Sie sagten, das Erlebte habe sie verändert, auch zum Guten. Das erstaunte mich.“ Die beiden Psychologie-Professoren untersuchten das Phänomen zehn Jahre lang, bevor sie ihm einen Namen gaben: Posttraumatic Growth (PTG). Im Deutschen spricht man von posttraumatischer Reifung oder ebenfalls von Wachstum. Der Begriff ist der Versuch, eine tief greifende Wandlung zu beschreiben.

Menschen, denen Traumatisches widerfährt, reagieren darauf unterschiedlich. Die einen verzweifeln daran. Andere kehren nach kurzer Zeit wieder in ihre Routine zurück – beinahe, als wäre nichts geschehen. Das ist das, was Fachleute als Resilienz ►

Illustration: W&B/Henrik Abrahams

bezeichnen, psychische und mentale Widerstandsfähigkeit in Krisen. Andere wiederum werden vom Trauma aus der Bahn geworfen, ändern daraufhin ihre Perspektive oder ihr Lebensziel. Sie reifen daran.

Leid und Glück zugleich

Lange hat sich die Psychologie allein auf die negativen Symptome konzentriert, die Krisen und Traumata verursachen. Dabei ist das Konzept des posttraumatischen Wachstums eigentlich mehr als zweitausend Jahre alt, war schon im antiken griechischen

Drama ein zentrales Element: Der Held zieht in einen Kampf, erlebt Gefahr und Verlust – und kehrt nach Hause zurück als ein anderer, ein geläuterter Mensch.

Gereift bedeutet aber nicht zwingend glücklich. „Menschen, die solch ein Wachstum erfahren, geht es nicht unbedingt gut, schon gar nicht besser als vorher“, erklärt Professor Andreas Maercker. Der Psychologe an der Universität Zürich zählt zu den führenden Wissenschaftlern auf dem Gebiet PTG in Europa. „Ein Aspekt im Leben der Betroffenen ist besser als zuvor. Sie leben intensiver, sehen



Illustration: W&B/Henrik Abrahams



endlich einen Sinn, sie kennen ihre Stärken oder haben tiefere Freundschaften.“ Leid und Glück schließen einander dabei nicht aus. Traumatisierte hadern und kämpfen mit ihrem Schicksal. Und ziehen doch etwas Positives daraus. „Was dich nicht umbringt, macht dich härter“ – dieses Sprichwort kommt einem in den Sinn. Aber es trifft das Phänomen PTG nicht ganz. „Nach einem Trauma berichten viele, sie seien verletzlicher als zuvor. Aber dadurch auch empfindsamer“, so Maercker.

In seiner Arbeit begegnen ihm zwei Muster immer wieder: Manche Menschen, die sexuelle Gewalt durchlebt haben, setzen sich danach für Kinderschutz ein. Aus dieser schweren Aufgabe ziehen sie neuen Lebenssinn. Einige Überlebende von Unfällen erfahren in der Krise erstmals, dass sie gute Freunde haben, auf die sie sich verlassen können.

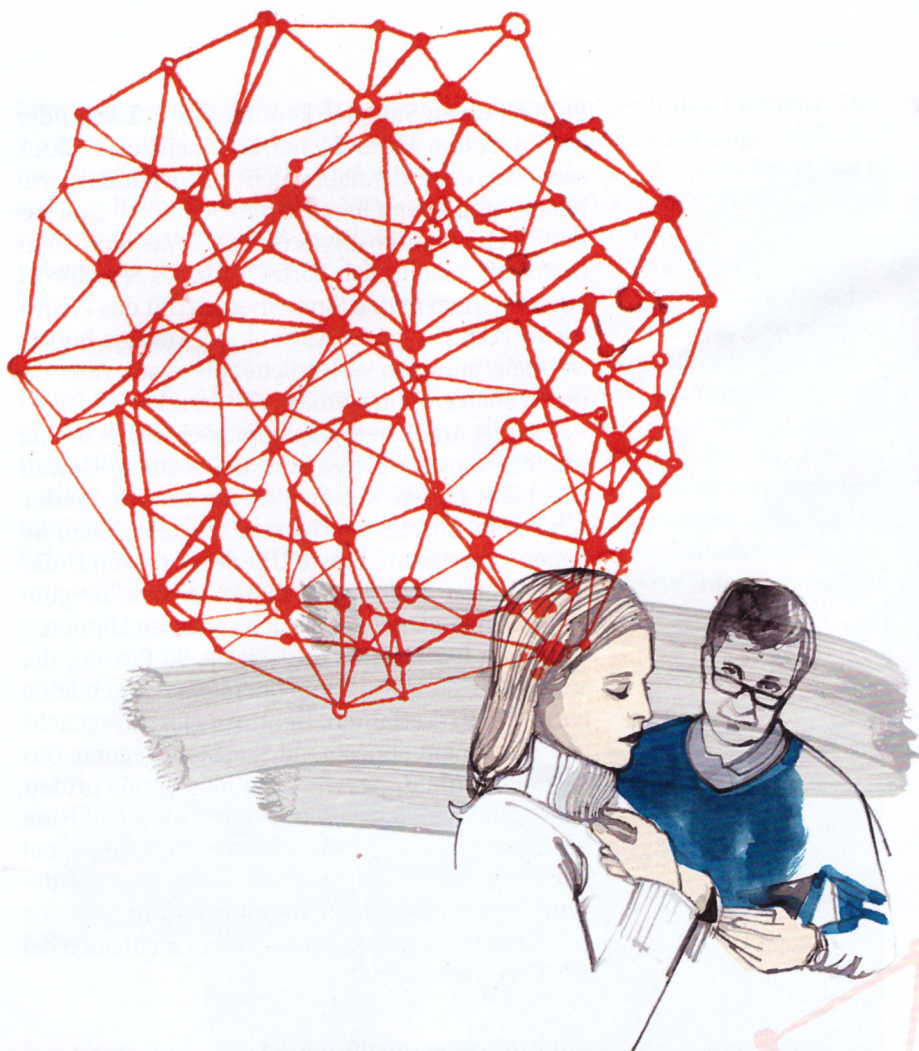
Studien legen nahe, dass 50 bis 80 Prozent der Menschen, die ein Trauma überstehen, irgendeine Form von PTG erfahren. Dennoch gibt es Psychologen, die diesem Konzept mit Skepsis begegnen: Das sei doch Einbildung, wie solle man seriös prüfen, ob jemand wirklich gereift ist oder nur die Illusion hat, er sei gewachsen? Forscher Tedeschi entgegnet auf diese Bedenken: „Wir verlassen uns bei der Schilderung negativer Symptome darauf, was uns die Patienten erzählen. Warum dann nicht auch bei positiven Prozessen?“

Realität oder nur Illusion?

„Natürlich ist der Nachweis von PTG schwer“, sagt auch Christine Schubert, die als Therapeutin an der psychotherapeutischen Hochschulambulanz der Uni München arbeitet und zu PTG promoviert. „Doch wenn jemand es so empfindet, dass er nach einem Trauma ein besseres Verständnis für seine eigenen Fähigkeiten hat, gehört das zur subjektiven Wahrheit dieser Person. Zu behaupten, das sei eine Illusion, wäre meiner Meinung nach falsch.“

Man könnte sich auch fragen: Ist es nicht sogar egal, ob eine Reifung eingebildet ist oder real? Aus Maerckers Sicht nicht. Er vermutet, dass es beides gibt – eine echte Reifung und eine eingebildete. „Im ersten Moment kann es Menschen vielleicht helfen, sich an einen eingebildeten Gewinn zu klammern. Dies kann aber auch die weitere Verarbeitung des Traumas blockieren. Bleibende, positive Veränderungen sind hingegen willkommen. Man sollte versuchen, sie zu erkennen.“

In der Traumatherapie ist der Psychologe deshalb immer offen für PTG. „Man darf es aber auf keinen Fall zu früh ansprechen. Fragt man Betroffene kurz ►



nach einem erschütternden Erlebnis, ob es sie zum Guten verändert hat, erntet man Unverständnis oder ungläubige Wut. Erst einmal wollen die Patienten verstanden werden in ihrer Trauer und Verzweiflung.“ Reifung braucht Zeit.

Woran es liegt, dass manche den Weg zum Wachstum finden und andere nicht, ist schwer zu sagen. Persönlichkeitszüge wie Offenheit für Neues scheinen dazu beizutragen. „Kohärenzgefühl hilft auch“, so Christine Schubert. Also dass man nachvollziehen kann, was das Erlebte mit einem macht, und sich zutraut, damit zurechtzukommen. „Was es meiner Erfahrung nach auf jeden Fall braucht, ist ein sogenannter Expert Companion“, ergänzt Tedeschi. Das kann ein guter Freund sein, der verständnisvoll zuhört und Mut macht. Oder ein Therapeut.

Erstaunlicherweise reifen gerade diejenigen am ehesten, die besonders stark erschüttert werden. „Wer nach einem Trauma keine Symptome einer Belastungsstörung entwickelt, muss sich ja auch nicht auf so intensive Weise mit dem Erlebten auseinandersetzen“, erklärt Schubert. Wessen Welt aber ins Wanken gerät, der muss sich wandeln. Ist die Belastungsstörung allerdings wiederum zu schwer, steht sie der Reifung im Weg.

Erzwingen kann man PTG nicht. Niemand ist schuld, wenn er nichts Gutes aus dem Schlimmen ziehen kann. „Fatal wäre, wenn Traumatisierte auch noch das Gefühl bekommen, sie hätten beim Wachsen am Trauma versagt“, mahnt Maercker. Gut zu wissen: Heilung von einer Belastungsstörung und das Überwinden eines Traumas sind auch ohne Reifung möglich.

Franziska Draeger

Illustration: W&B/Henrik Abrahams

Die Belastungsstörung überwinden

Ob nach dem Erleben eines Traumas eine post-traumatische Belastungsstörung (**PTBS**) auftritt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Lang andauernde und zwischenmenschliche Traumatisierungen machen dies wahrscheinlicher, zum Beispiel sexueller Missbrauch.

Früher wurde Betroffenen geraten, möglichst sofort und viel über das Erlebte zu sprechen. Heute geht man davon aus, dass direkt nach einem Trauma jeder **individuelle Bewältigungsstrategien** hat. Die einen lenken sich am liebsten ab, andere wollen reden. Wichtig ist, dass ein Betroffener die Hilfe bekommt, die er braucht. Ein stabiles soziales Netz, medizinische, aber auch finanzielle Ressourcen.

Menschen mit einer PTBS sollten sich im Rahmen einer **Traumakonfrontation** mit dem Erlebten auseinandersetzen. Betroffene lernen dabei, gefürchtete Orte oder Personen nicht länger zu meiden. So könnte ein Unfallopfer wieder an der Unfallstelle vorbeifahren. Außerdem versucht die Therapie, bestimmte Denkmuster zu ändern. Annahmen wie „Ich bin selber schuld, weil ich unvorsichtig war“ oder „Alle Menschen sind gefährlich“ können eine PTBS aufrechterhalten und das Leben immer weiter einschränken.

In einer letzten Phase der Behandlung geht es darum, das erlebte Trauma in der eigenen Biografie zu verorten, sodass es nicht das ganze Leben überschattet. Die Therapie ist sehr anstrengend für Betroffene. „Daher halte ich es für wichtig, dass sie in einer **Vorbereitungsphase** sehr viel über die Erkrankung PTBS erfahren“, sagt Schubert. „Die Heilungschancen sind meiner Erfahrung nach mit der richtigen Therapie sehr gut.“ Betroffene wenden sich dazu am besten an einen Therapeuten mit Schwerpunkt Trauma.