

# **Posttraumatisches Wachstum**

**bearbeitet von:**

**Barbara Scherer, Kathrin Stocker,  
Veronika Rottensteiner, Claudia Beck**

# Überblick

1. Theoretischer Hintergrund
2. Qualitative Untersuchung in Form von zwei Interviews  
Interviewleitfaden  
Theoretischer Hintergrund  
Auswertung der Interviews/Interpretation  
Zusammenfassung

**„Das Leben hat einen Sinn und  
behält ihn unter allen  
Umständen auch im Leiden.“**

**„Wenn wir eine Situation nicht  
ändern können, müssen wir uns  
selbst ändern.“**

**Viktor Frankl**



# 1. Theoretischer Hintergrund

# Trauma und persönliches Wachstum

Fokus der Traumaforschung lag bisher auf der Untersuchung:

- dysfunktionaler Verarbeitungsprozesse,
- negativer Traumafolgen,
- psychischen Traumafolgestörungen (PTBS)

→ Minderheit von Traumaopfern leidet noch lange Zeit nach dem Trauma unter manifesten psychischen Störungen.



# Posttraumatische Reifung/Wachstum (engl.: posttraumatic growth/PTG)

- Der Begriff stammt von Tedeschi und Calhoun, die das Phänomen der Posttraumatischen Reifung empirisch erforschten.
- Definition:  
„Positive psychologische Veränderungen, die von Betroffenen als Ergebnis oder Folge des Bewältigungsprozesses von extrem belastenden Lebensereignissen berichtet werden.“ (Andreas Maercker, 2009)
- Trauma als **Gelegenheit für persönliche Entwicklung!**

# Kennzeichen von PTG

*Zuwachs innerer Reife*

*Positive Veränderungen der eigenen Person*

*Neu definierter Lebenssinn*

*+ Wissen*

*+ Handlungskompetenz*

*+ Verbundenheit mit anderen Menschen*

*+ religiöse Gläubigkeit (Spiritualität)*

*+ philosophische Reflexion*

*(Maercker, 1998)*

# Definition

„Posttraumatische Reifung ist ein zusammenfassendes Konstrukt für Veränderungen in kognitiven Schemata, interpersonellen Beziehungen, der Lebensphilosophie und spirituell - religiösen Einstellungen nach belastenden Ereignissen.“

(Tedeschi und Calhoun, 1995)



# Posttraumatisches Wachstum

- Ergebnis eines Traumabewältigungsprozesses  
Modell von Tedeschi und Calhoun
- > zentrale Rolle der kognitiven  
Verarbeitung/Auseinandersetzung mit dem  
Trauma  
(Bewusstes Nachdenken über das Trauma und  
dessen Einfluss auf das eigene Leben.)
- PTG als Bewältigungsstrategie

# Messung von posttraumatischer Reifung

Posttraumatic Growth Inventory von Tedeschi und Calhoun, 1996

(dt. Übersetzung von Maecker und Langner, 2001)



**5 Bereiche persönlichen Wachstums**

# 5 Bereiche posttraumatischer Reifung (Calhoun & Tedeschi, 1995)

- 1) *intensivierte Wertschätzung des Lebens*
- 2) *intensivierte persönliche Beziehungen*
- 3) *Bewusstwerden der eigenen Stärke*
- 4) *Entdeckung neuer Möglichkeiten*
- 5) *intensiviertes spirituelles Bewusstsein*

# Resümee

- Posttraumatisches Wachstum kann eine Gelegenheit sein sich persönlich weiter zu entwickeln, ist aber kein Ziel, auf das sich direkt hinarbeiten lässt.
- Im Zentrum für PTG steht das Ausmaß der kognitiven Verarbeitung, d.h. in welchem Ausmaß sich der Betroffene kognitiv mit der ausgelösten Krise auseinandersetzt.
- Dabei kann sich PTG auf unterschiedliche Weise zeigen (vgl. 5 Bereiche von Tedeschi und Calhoun).





## **2. Qualitative Untersuchung in Form von zwei Interviews**



# Interviewleitfaden

- Einleitende Fragen:

Könntest du uns das Ereignis schildern? Wann hat es stattgefunden? Wie hast du die Tage danach erlebt, wie waren die ersten Monate danach?

- Ich möchte mit dir im Laufe des Interviews auf einige Bereiche eingehen, in denen sich möglicherweise für dich etwas verändert hat.

- Entdeckung neuer Möglichkeiten:

Lebst du deinen Alltag anders ... hast du neue Interessen entwickelt? Wie würdest du deinen Lebensweg beschreiben, glaubst du ein anderes Leben zu leben ... seither neue Möglichkeiten, die früher nicht möglich waren in Angriff zu nehmen? Bist du jetzt eher bereit Dinge zu verändern, die geändert werden müssen?

- Bewusstwerden der eigenen Stärke:  
Hast du dadurch mehr Selbstvertrauen entwickelt (und inwiefern bist du dadurch stärker geworden)  
Gehst du nun anders mit Schwierigkeiten oder Veränderungen um?
- Intensivierte persönliche Beziehungen:  
Wie haben sich die Beziehungen zu anderen verändert?  
Sind dir Beziehungen wichtiger geworden? Wie sehen die Beziehungen zu deiner Familie im Vergleich zu vorher aus? (Verbundenheit) (kann auf andere zählen)  
Kannst du dich eher in die Lage anderer versetzen?  
Drückst du Gefühle gegenüber anderen nun eher aus, die du vor dem Unfall für dich behalten hast?

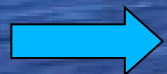
- Intensivierte Wertschätzung des Lebens:  
Hast du neue Vorstellungen in Bezug darauf was im Leben wichtig und vorrangig ist? Was ist dir jetzt im Vergleich zu vorher im Leben wichtig? Würdest du sagen, dass du die Tage nun bewusster erlebst?
- Intensiviertes spirituelles Bewusstsein:  
Was ist für dich Glaube?  
Hat sich der Glaube oder deine Lebensphilosophie verändert? Hat er/sie einen anderen Stellenwert in deinem Leben eingenommen?
- Abschließende Fragen:  
Was hat sich für dich am meisten verändert?  
Was hat dir gut getan?



# Theoretischer Hintergrund

Der Interviewleitfaden wurde auf Basis der 5 Subskalen der deutschsprachigen Version des Selbstbeurteilungsfragebogen "Posttraumatische Persönliche Reifung" (PPR) nach Maercker & Langner (2001) erstellt. Die 5 Subskalen lauten:

- Neue Möglichkeiten,
- Beziehung zu Anderen,
- Persönliche Stärken,
- Wertschätzung des Lebens und
- Religiöse Veränderungen.

 Nach diesen Subskalen wurden die Interviews qualitativ ausgewertet. Sie wurden dabei auf Aussagen gesichtet, welche sich einer der 5 Skalen zuordnen ließen.

# 1. Interviewpartner/In (anonym) - Auswertung

- ⊕ Der erste Interviewpartner erlitt vor ungefähr eineinhalb Jahren einen schweren Autounfall, bei dem er mit seinem Auto von der Straße abkam und in eine Schlucht stürzte. Er konnte beinahe unverletzt geborgen werden. Nach diesem einschneidenden Ereignis gibt er an, seinen Alltag in dem Sinne anders zu leben, als dass er nun konkret gemütlicher Auto fährt, sich generell mehr Zeit lässt, das Leben bewusster lebt als er es zuvor tat.



- ⊕ Doch ganz nüchtern glaubt er keine neuen Interessen seitdem entwickelt zu haben oder neue Möglichkeiten in Angriff zu nehmen. Der Lebensweg erscheint ihm klar, doch seine Ziele sind überschaubarer geworden und nicht mehr so weit gesteckt. Im Studium ist es nicht der Studientitel, der zählt, sondern das persönliche Wachstum und die persönliche Qualifikation.
- ⊕ Er ist sich nun bewusst, dass er mit Geduld und viel Übung Schwierigkeiten bewältigen kann, man muss langsame Verbesserungen akzeptieren, es kann nicht immer alles leicht gehen. Man merkt in seinen Aussagen, dass er eine Sicherheit erhalten und eine innere Ruhe entwickelt hat, Dinge schaffen zu können. Dies deutet auch auf ein gesteigertes Selbstbewusstsein hin. Er ist dankbar für sein Leben.

- ⊕ Man kann klar sagen, dass sich die Beziehungen zu seinem familiären Umfeld intensiviert haben. Die Sicherheit, dass die Eltern hinter ihm stehen, ihn unterstützen und Freunde für ihn da sind ist gewachsen. Im Gegensatz dazu kann auch er sich nun in die Bedürfnisse anderer besser hineinfühlen und versucht für seine Mitmenschen da zu sein.
- ⊕ Die Wertschätzung für das Leben ist gestiegen. Er nimmt sich mehr Zeit, nützt die Zeit sinnvoller für sich, für seinen Körper. Er geht bewusster aus dem Haus, achtet auf die Bedürfnisse des Körpers. Man könnte sagen, dass sich seit dem Unfall sein Körpergefühl vertieft hat, er verschiedenste Sportarten wieder ausübt, wieder neu für sich entdeckt hat, um fit zu sein.

- ⊕ Also kann man schlussendlich doch von veränderten Interessen ausgehen, obwohl er eingangs nicht dieser Meinung war.
- ⊕ Der letzte Abschnitt des Interviews geht auf ein Verändertes spirituelles Bewusstsein ein. Der Glaube an etwas Göttlichem war für ihn als praktizierender Christ schon immer sehr zentral in seinem Leben. Er ist dankbar nicht tot zu sein. Immer wieder kommen für ihn Fragen auf, was Gott mit ihm wohl noch vor hat, warum er genau ihm ein neues Leben geschenkt hat.

# Interpretation

- ⊕ Zusammenfassend kann man sagen, dass durch das Interview eine Reflexion angeregt wurde. Eine zu Beginn klare Verneinung auf die Fragen nach Veränderungen, wurden im Gespräch wiederum revidiert. Der Interviewpartner hat neue Möglichkeiten für sich entdeckt, ist sich seiner eigenen Stärke bewusst, die persönlichen Beziehungen, die Wertschätzung des eigenen Lebens und auch das spirituelle Bewusstsein haben sich intensiviert.
- ⊕ Betrachtet man diese verschiedenen Interviewabschnitte, so kann man von einer posttraumatischen Reifung, wie es Tedschi und Calhoun definiert haben, ausgehen.



## 2. Interviewpartner/In (anonym) - Auswertung

- ◆ Die zweite Interviewpartnerin berichtete von ihrer Verlustgeschichte, welche zum Interviewzeitpunkt ca. 20 Jahre zurück lag. Sie schilderte in einem bewegenden Interview den Verlust ihres Kindes in der Schwangerschaft.
- ◆ Im Folgenden sollen drei ihrer Aussagen den traumatischen Charakter des Ereignisses unterstreichen: *“Weil man immer das Gefühl hat, so was kann mir nie passieren ... dann ... passiert. Und das glaubt man nicht, dass es soweit kommen würde. ... und du weißt nicht wie es weiter geht, weil es gar nicht weiter geht. Die Welt bricht zusammen. ... in der Zeit war es das erste Mal wo ich wirklich Zweifel an meinem weiteren Leben gehabt habe, ich will nicht mehr leben, interessiert mich nicht mehr...”*



- ◆ Hier kommt die Erschütterung des Weltbildes, das eigene Verständnis über die Welt, die Schemata welche bis dahin aufgebaut wurden und welche auch bis dahin das Entscheiden und Agieren in der Welt geleitet haben, zum Ausdruck.
- ◆ Als Entdeckung neuer Möglichkeiten zeigten sich in den vergangenen zwanzig Jahren bei ihr viele Jobveränderungen und die intensive Auseinandersetzung mit psychologischen Themen. Sie gibt an Veränderungen schnell anzugehen, gibt aber zu bedenken, dass Veränderungen immer ein langer persönlicher Reifungsprozess vorausgeht.

- ◆ Die Qualität der persönlichen Beziehungen zeigt zwei Pole auf. Zum einen kommt es zu einer Distanzierung, da ihre Partnerschaft nach vielen Ehejahren vor Kurzem geschieden wurde.
- ◆ Zum anderen lässt sich eine Intensivierung der persönlichen Beziehungen erkennen. Dies zeigt sich in ihrem Bemühen, ihren Mitmenschen mehr Verständnis entgegen zu bringen, indem sie versucht sich in die Lage der Anderen hinein zu versetzen. Unmittelbar nach dem Ereignis und eine Zeit lang danach war sie sehr verschlossen, um im Leben funktionieren zu können und weiteren seelischen Verletzungen durch unsensible Personen in ihrem nahen Umfeld zu entgehen. Heute kann sie sich Anderen gegenüber jedoch mehr öffnen.

- ◆ Ihre gewachsene persönliche Stärke liegt in ihrem bewussten Umgang mit dem Leben selbst. Sie lebt ihr Leben in dem Bewusstsein, dass dieses *”Leben hart ist”* und ihr *“jederzeit etwas Schlechtes passieren kann.”* Dies ist jedoch nicht im negativen bzw. pessimistischen Sinn zu sehen, sondern als ein ständiges innerliches vorbereitet sein. *“Ja, mir kann alles passieren.”*

- ◆ Das erste Mal in ihrem Leben, nach ihrem Verlust, setzt sie sich mit dem Leben und dem eigenen Tod auseinander. Die Wahrnehmung ihres eigenen Körpers hat sich intensiviert.
- ◆ Sie berichtet dazu:

*“... ich vielleicht das erste Mal richtig erfahren habe, was Schmerz bedeutet, eine viel größere Wahrnehmung zu meinem Körper, weil ich mich danach als tot gesehen, ich habe mich als tot wahrgenommen, mein Körper war tot ... Ich hab mich danach noch lebendiger gefühlt.”*

- ◆ In Bezug auf das spirituelle Bewusstsein gibt sie an, immer schon sehr im Glauben verankert gewesen zu sein und ihr Glaube habe ihr auch in dieser Situation geholfen. Es kann dennoch von einer Intensivierung gesprochen werden, da ihr durch den Glauben immer wieder Erklärungen für die Sinnhaftigkeit der Ereignisse und in weiterer Folge auch Trost gegeben wurden. Dieser Prozess hat sich bei ihr im Laufe der Zeit erst zunehmend entwickelt.
- ◆ *“ Ich weiß, dass es nichts Böses für mich gewesen ist und nichts Böses für das Kind und es etwas ist, was wir nicht verstehen können hier auf der Erde, es gibt Dinge die einfach nicht zu verstehen sind. “*



- ◆ Ausschnitt aus einer Unterhaltung mit ihrem Sohn:

*“Und mein Sohn hat mich gefragt: ”Mama, warum ist dann unser Kleiner gestorben?“ Ich hab keine Antwort gewusst. “Hat er unser Gebet nicht gehört, der liebe Gott?“ Nein, ich gebe dir ein Beispiel: Wenn du was möchtest, du kommst zu mir und sagst: Mama ich würde gerne das haben, aber ich gebe dir nicht immer alles. Und wenn ich Nein sage und du bekommst das nicht, dann verstehst du das nicht. “Ja.“ Und so ist das mit dem lieben Gott. Aber trotzdem tu ich dir nichts schlechtes.”*

- ◆ Aus dieser Unterhaltung konnte sie auch Kraft für sich selbst schöpfen, sie muss nicht alles verstehen können und trotzdem steckt ein größerer Sinn dahinter.

# Interpretation

- ◆ Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine posttraumatische Reifung, wie sie von Tedeschi und Calhoun definiert wurde, vorliegt. Die für die Interviewpartnerin auch selbst empfundenen stärksten Veränderungen ergaben sich in den Bereichen Bewusstwerdung der persönlichen Stärken, besonders im bewussten Leben des Alltages, Intensivierte Wertschätzung des Lebens durch die Auseinandersetzung mit dem Tod und der eigenen Körperwahrnehmung und der Intensivierung des spirituellen Bewusstseins

*“Gott kennt den Grund, er ist da und hebt mich auf. Die Kinder sind in der Obhut der Gottesmutter Maria, es geht ihnen gut.”*

# Interpretation

- ◆ Aber auch in den Bereichen persönliche Beziehungen und Entdeckung neuer Möglichkeiten im Leben lassen sich Veränderungen erkennen, weshalb auf eine posttraumatische Reifung geschlossen werden kann.
- ◆ Dieser Reifungsprozess ist nach wie vor im Gang. Es scheint so, als könne das Ereignis immer nur in kleinen Portionen in die eigene Lebensgeschichte eingebaut werden, um ,wie es die Interviewpartnerin ausdrückte, “damit zu leben.”

# Zusammenfassung

- Das Gespräch mit den zwei Interviewpartnern ließ posttraumatische Reifung in ihrem Verlauf sowie dem Ausmaß, inwiefern Reifung der Person bewusst ist, sehr individuell erscheinen.
- Interindividuelle Unterschiede sind neben der Tatsache, ob Reifung vorhanden ist oder nicht ebenfalls grundlegend für die Analyse.
- Posttraumatische Reifung war dem ersten Interviewpartner bis zu diesem Gespräch noch gar nicht bewusst geworden, obwohl man klare Veränderungen in der Wertschätzung des Lebens und in allen anderen Bereichen, die dieses Konstrukt definieren, beobachten konnte.

# Zusammenfassung

- Die zweite Person reflektierte viel bewusster über die Vorgänge, doch der Prozess der Reifung ist noch nicht abgeschlossen.
- Tedeschi's und Calhoun's Definition (1995) von posttraumatischer Reifung, die ursprünglich in Fragebogenversion vorliegt, war als Interviewleitfaden sehr geeignet zur Erfassung dieses Konstruktes.



# Literaturverzeichnis

- Frankl, V. E. (2007). *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.* (28. Aufl.). München: dtv.
- Maercker, A. (2009). *Posttraumatische Belastungsstörungen* (3. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Maercker, A. & Langner R. (2001). Persönliche Reifung (Personal Growth) durch Belastungen und Traumata: Validierung zweier deutschsprachiger Fragebogenversionen. *Diagnostica*, 47, 153 - 162.
- Maercker, A. & Zöllner, T. (2006). The Janus face of self-perceived growth: Toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 41-48.
- Maercker, A & Zöllner, T. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology - A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychological Review*, 26, 626-653.

# Literaturverzeichnis

- Calhoun, L. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*. Mahwah: Erlbaum.
- Tedeschi, R., G. & Calhoun, L., G. (1996). The posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, Vol 9 (3). S. 455- 471.
- Tedeschi, R., G. & Calhoun, L., G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1-18.
- Zöllner, T., Calhoun, L. G. & Tedeschi, R., G. (2006). Trauma und persönliches Wachstum. *Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen*. (S. 36 - 48). Stuttgart: Thieme Verlag.