

Stephen Joseph

# Was uns nicht umbringt

Wie es Menschen gelingt,  
aus Schicksalsschlägen  
und traumatischen Erfahrungen  
gestärkt hervorzugehen

SACHBUCH



Springer Spektrum

**Was uns nicht umbringt**

**Stephen Joseph** koordiniert die psychotherapeutische und praktischpsychologische Ausbildung an der School of Education der University of Nottingham. Bis 2013 war er dort als Professor für Psychologie und Gesundheits- und Sozialwesen tätig und einer der Leiter des Centre for Trauma, Resilience and Growth. Josephs Forschungsschwerpunkte sind das persönliche innere Wachstum und die Grundlagen des Wohlbefindens und Gedeihens von Menschen. Als staatlich geprüfter Psychologe und Psychotherapeut untersucht und behandelt er seit mehr als 20 Jahren Traumabetroffene.

Stephen Joseph

# Was uns nicht umbringt

Wie es Menschen gelingt, aus Schicksalsschlägen  
und traumatischen Erfahrungen gestärkt  
hervorzugehen

Aus dem Englischen übersetzt von Gabriele Herbst

 Springer Spektrum

Stephen Joseph  
University of Nottingham  
Nottingham  
United Kingdom

Aus dem Englischen übersetzt von Gabriele Herbst.

Übersetzung der englischen Ausgabe: *What Doesn't Kill Us: The New Psychology of Posttraumatic Growth* von Stephen Joseph, erschienen bei Basic Books 2011. Englische Ausgabe erschienen bei Piatkus. © Stephen Joseph, 2011. Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-642-54973-1                      ISBN 978-3-642-54974-8 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-642-54974-8

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Spektrum

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

*Planung und Lektorat:* Frank Wigger, Meike Barth

*Redaktion:* Marion Sonnenmoser

*Einbandentwurf:* deblik Berlin

*Einbandabbildung:* ©iStockphoto

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Spektrum ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer-spektrum.de](http://www.springer-spektrum.de)

# Vorwort – Nietzsches geflügeltes Wort

Was mich nicht umbringt, macht mich stärker (Nietzsche).

Als Kind in den 1960er- und 1970er-Jahren liebte ich amerikanische Comics. So schwer sie in Belfast auch zu bekommen waren – ich hing mit jeder Faser meines Herzens an den darin dargestellten Superhelden: Daredevil, Batman und die Fantastischen Vier. Doch mein absoluter Liebling war Spiderman. Körperlich mutiert nach dem Biss einer radioaktiven Spinne bemerkt er plötzlich seltsame Superkräfte an sich. Doch erst als sein Onkel Ben von der Hand eines Verbrechers stirbt, erkennt Peter Parker, wo seine Bestimmung im Leben liegt: seine neugeschenkten Kräfte im Kampf gegen das Verbrechen einzusetzen.

Peter Parkers Leben als Spiderman ist nicht leicht. J. Jonah Jameson, der Verleger des *Daily Bugle*, versucht Schlagzeilen zu machen, indem er ihn als Kriminellen hinstellt. Peters Romanze mit Mary Jane ächzt unter der Last seiner geheimen Identität.

Als kleiner Junge, der auf dem Höhepunkt der politischen Gewalt in Nordirland in Belfast aufwuchs, entdeckte ich in diesen Geschichten eine andere Welt, eine Welt der Wolkenkratzer und der Liebe, in der Menschen mit dem Mut, für ihre Überzeugungen einzustehen, etwas ändern können. Es faszinierte mich, dass die Tragödie zum Sprungbrett für Verwandlung werden konnte. Wenn es nur im realen Leben auch so gewesen wäre!

Doch als ich älter wurde, erkannte ich, dass genau das der Fall ist.

Heldengeschichten sind Metaphern für die Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt. Spiderman hatte mit den anderen Comicfiguren eines gemein: Ihm war ohne eigenes Verschulden etwas zugestoßen, das ihn dazu bewogen hatte, einen neuen, aufregenden, aber auch schwierigen Lebensweg einzuschlagen. Helden widerfährt ein lebensveränderndes, traumatisches Ereignis. Angesichts der Tragödie könnten sie zusammenbrechen, doch stattdessen weckt sie in ihnen neue Stärke und Klugheit. Ihr Leben ändert sich für immer: Ihr tragisches Erlebnis krempelt ihre Persönlichkeit und ihren Lebensentwurf um.

Meiner Erfahrung nach haben diese Metaphern Gegenstücke im realen Leben. Ganz normale Menschen besitzen die Kraft, ein genauso dramatisches und motiviertes Leben wie diese Superhelden zu führen und genauso tiefe seelische Erschütterungen zu überwinden. Ihre Geschichten sind umso eindrucksvoller, da sie real sind.

Leon Greenman gehörte zu diesen Menschen. Er kam 1910 als Sohn einer niederländisch-jüdischen Familie in East London zur Welt, ließ sich zum Boxer ausbilden und arbeitete als Friseur, bis er sich schließlich auf den Handel mit antiquarischen Büchern verlegte. Mit seiner niederländischen Frau Esther lebte er 1938 in Rotterdam, während sich die politischen Spannungen in Europa verschärften. Schon bereit zur Rückkehr nach London hörte er, wie der britische Premierminister Neville Chamberlain im Radio „Frieden für unsere Zeit“ erklärte, und schob seine Pläne auf, weil er glaubte, es habe keine Eile mit dem Umzug nach London.

Im Jahr darauf brach der Krieg aus; 1940 marschierte Deutschland in Holland ein. Greenman gab seinen Pass und seine gesamten Ersparnisse einem Freund in Verwahrung. Später erfuhr er, dass britische Staatsbürger im Austausch gegen deutsche Gefangene in ihr Heimatland ausreisen durften. Also bat er seinen Freund um seinen Pass. Doch zu Greenmans Entsetzen hatte ihn dieser aus Angst vor Vergeltungsmaßnahmen für die Unterstützung von Juden verbrannt.

Da sie den Nazis nicht entkommen konnten, wurden Greenman, Esther und ihr zweijähriger Sohn Barney nach Westerbork gebracht und dann nach Birkenau deportiert, auch bekannt als Todeslager von Auschwitz. Bei der Ankunft wurde er von Frau und Kind getrennt. Esther hielt den Jungen hoch, damit der ihn sehen und ihm eine Kusshand zuwerfen konnte. Er sah die beiden nie wieder. Als kräftiger junger Mann konnte Greenman als Friseur arbeiten; man tätowierte die Nr. 98288 in seinen Arm und schickte ihn zur Arbeit ins Lager.

Am 11. April 1945 erwachte er nach einem 100 km langen Todesmarsch nunmehr in Buchenwald und fand das Lager von den Wachen verlassen. Es war von General Pattons 3rd Army befreit worden. Nach zwei weiteren Tagen in der Krankenbaracke und nun mit voller Bewegungsfreiheit schaute sich Greenman die Verbrennungsöfen an, wo so viele Leben vernichtet worden waren. Asche und Knochenreste türmten sich zu Haufen. Er nahm einige Knochensplitter an sich, zum Zeichen des Gedenkens und als vorzeigbaren Beweis für alle Welt.

Anders als Millionen anderer war Greenman den Gaskammern entronnen. Er kehrte nach London zurück und verdiente seinen Lebensunterhalt als Markthändler und professioneller Sänger mit dem Künstlernamen Leon Maure. Niemand wollte etwas von seinen Lagererlebnissen hören, und er hat-

te auch nicht vor, davon zu erzählen. Das änderte sich, als er 1962 Zeuge einer Kundgebung der National Front wurde, einer britischen rechtsradikalen Partei, die den Holocaust leugnete. In diesem Augenblick erkannte er, dass sich all das wiederholen könnte.

In den folgenden 46 Jahren setzte sich Greenman aktiv gegen den Aufstieg der extremen Rechten ein und widmete sich nun ganz der Aufgabe, Vorträge über die Geschehnisse zu halten, die er selbst miterlebt hatte. Infolgedessen bekam er hasserfüllte Briefe und Todesdrohungen und musste die Fenster seiner Wohnung mit Maschendrahtvorsätzen schützen, damit sie nicht eingeworfen wurden. Trotzdem hielt er weiter Vorträge, begleitete Fahrten nach Auschwitz und erhob die Stimme gegen den Faschismus. Viele Schulkinder hörten ihn reden und erfuhren durch ihn von den Gräueln des Krieges. Er selbst sagte über seine neue Mission: „Mein Ziel – meine Pflicht – ist es jetzt, den Leuten zu erzählen, was geschehen ist.“ 1998 verlieh ihm die englische Königin den Order of the British Empire für seinen Einsatz gegen den Faschismus.<sup>1</sup> Er verfolgte seine Mission weiter, bis er 2008 mit 97 Jahren starb.

Greenmans Geschichte steht exemplarisch für das, worum es in diesem Buch geht: Traumata als Wendepunkte im Leben. Ein solches Erlebnis kann unsere Weltsicht so vollständig und radikal zerstören und neu aufbauen, dass wir in gewissem Sinn in eine neue Welt eintreten.

Die Vorstellung, ein Trauma könne verwandelnde Kraft entfalten, läuft allem zuwider, was über die verheerenden, ja vernichtenden Auswirkungen traumatischer Ereignisse geschrieben wurde. Psychologische Studien haben gezeigt, dass widrige Lebensereignisse häufig Depressionen, Angst oder post-traumatische Belastung auslösen. Auch Psychiater räumen ein, dass Lebensereignisse wie eine schwere Krankheit, ein Unfall oder eine Verletzung, ein schmerzlicher Verlust und das Zerbrechen einer Beziehung die psychische Gesundheit gefährden können.<sup>2</sup>

Wie sollen wir uns dann erklären, dass Menschen, die eine lebensbedrohliche Krankheit, eine verheerende Naturkatastrophe oder sogar Gräueltaten von Menschenhand erlitten haben, ihr Erlebnis im Nachhinein als einen alles verändernden Wendepunkt in ihrem Leben bezeichnen? Solche Geschichten scheinen Nietzsches geflügeltes Wort zu bestätigen. „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“<sup>3</sup> Doch reden so nur die wenigen, die Glück gehabt haben? Oder kann ein psychisches Trauma wirklich für jeden von uns etwas Gutes bergen? Überraschenderweise lautet die Antwort auf diese zweite Frage wohl: ja.

Häufig ist ein Unglück – wie das Sandkorn, das in der Auster eine Perle heranwachsen lässt – das, was Menschen dazu treibt, authentischer zu werden, neue Herausforderungen anzunehmen und das Leben von einer höheren Warte aus zu betrachten.



Wie wir in diesem Buch immer wieder sehen werden, haben Widrigkeiten durchaus psychisch belastende Folgen, doch mit der Zeit gelingt es den Betroffenen häufig, über das von Krankheit, Unfällen, Katastrophen und anderen Schicksalsschlägen hervorgerufene Trauma hinwegzukommen. Viele sagen später, das Ereignis habe ihr Leben verändert. Eine fünfzigjährige Frau mit Lungenkrebs drückte es so aus:

Seit dem Krebs sind andere Dinge wichtig für mich. Kleinigkeiten, die mich früher bedrückt haben, tun es jetzt nicht mehr, und ich sehe klarer, was wirklich zählt. Zum ersten Mal in meinem Leben glaube ich, dass ich ein sehr starker Mensch bin. Es klingt merkwürdig, aber der Krebs hat mir wirklich ein paar sehr gute Dinge gebracht.<sup>4</sup>

Bei aller von ihnen vermittelten Inspiration und Hoffnung sagen uns reale Geschichten wie diese nicht, wie die Verwandlung sich vollzieht. Neuerdings jedoch richten Psychologen ihr Augenmerk auf die positiven Seiten von Widrigkeiten, und sie beobachten, dass nicht nur die seltenen Ausnahmemenschen in traumatischen Erlebnissen Anstöße zur Verwandlung finden, sondern Menschen aus allen Lebensbereichen und Gesellschaftsschichten. Dieses Buch bietet einen Überblick über den neuen Forschungszweig, der alles auf den Kopf stellt, was wir darüber zu wissen glaubten, wie Menschen Schicksalsschläge bewältigen.

Damit soll nicht etwa gesagt sein, dass Menschen sich oder anderen ihr Trauma, ihre Tragödie oder ihr Unglück wünschen sollten. Ich möchte hier einfach nur betonen, dass wir Schicksalsschläge als einen Teil des Lebens akzeptieren müssen.

Wir alle müssen im Leben mit schwierigen Ereignissen fertig werden. Was geschehen ist, lässt sich nicht ungeschehen machen. Nehmen wir als Beispiel Harold Kushner, dessen Sohn an einer seltenen Krankheit starb. In seinem Buch *Wenn guten Menschen Böses widerfährt* schrieb er:

Ich bin ein mitfühlenderer Mensch, ein Pfarrer mit mehr Ausstrahlung, ein besserer Ratgeber durch Aarons Leben und Tod geworden, als ich ohne ihn je hätte sein können. Ich gäbe alle diese Vorzüge aber in einer einzigen Sekunde wieder zurück, wenn ich meinen Sohn dafür zurückhaben könnte. Wenn ich die Wahl hätte, würde ich alle geistige Größe und Tiefe, die mir durch meine Erfahrungen zuteil geworden ist, von mir werfen, um nur das zu sein, was ich vor 15 Jahren war: ein durchschnittlicher Rabbiner, ein mittelmäßiger Ratgeber, der einigen helfen kann und anderen nicht, und der Vater eines heiteren, glücklichen Jungen. Aber ich habe keine Wahl.<sup>5</sup>

Erst wenn sie ein Unglück trifft, begeben sich viele Menschen auf eine Reise tief ins eigene Ich, um neu zu bewerten, was wirklich zählt. Widrigkeiten können Menschen zu einem neuen und sinnerfüllteren Leben führen.

Dieses Buch ist das Ergebnis eines mehr als 20-jährigen Forschens und Nachdenkens über die Wirkungen belastender Lebensereignisse auf unser Erleben und Verhalten. Und natürlich habe ich in dieser Zeit selbst persönliche Erfahrungen mit Leid gemacht, die mir die Augen geöffnet haben. Als Psychotherapeut, der Menschen in Krisen behandelt hat, und als Forscher, der zahlreiche persönliche Berichte von Betroffenen gelesen hat, bin ich überzeugt, dass Menschen an Widrigkeiten oft persönlich wachsen. In diesem Buch möchte ich von meinen Erfahrungen als Wissenschaftler und Therapeut berichten und mich einer Antwort auf die Frage nähern, warum von zwei Menschen, die einen Schicksalsschlag erleiden, einer daran zerbricht, der andere aber über sich hinauswächst.

Kern dieses Buches ist die Theorie der zerbrochenen Vase. Stellen Sie sich vor, in Ihrer Wohnung stünde an einem herausgehobenen Platz eine kostbare Vase. Eines Tages stoßen Sie sie versehentlich von ihrem Podest. Sie zerbricht. Wenn so etwas geschieht, bleibt manchmal ein genügend großer Teil heil, von dem aus man die Vase wieder zusammensetzen kann. Doch im vorliegenden Fall bleibt nur ein Scherbenhaufen.

Was sollen Sie machen? Versuchen Sie, die Vase mit Klebstoff und Klebeband wieder in den ursprünglichen Zustand zu bringen? Fegen Sie die Scherben zusammen, und werfen Sie sie in den Mülleimer, weil die Vase nicht mehr zu retten ist? Oder sammeln Sie die schönen, bunten Bruchstücke auf und machen etwas Neues daraus – beispielsweise ein farbenfrohes Mosaik?

Wenn das Schicksal zuschlägt, fühlen sich viele Menschen, als sei zumindest ein Teil von ihnen – sei es ihre Weltsicht, ihr Selbstgefühl, ihre Beziehungen – in Scherben gegangen. Diejenigen, die ihr Leben genauso fortzuführen versuchen wie zuvor, bleiben gebrochen und verletztlich. Doch diejenigen, die den Bruch akzeptieren und sich selbst neu aufbauen, werden widerstandsfähiger und öffnen sich neuen Lebensweisen. Der Leitgedanke dieses Buches ist eine in jahrelanger Forschung und klinischer Praxis herangereifte Überzeugung: Wenn wir Ausrichtung und Inhalte unseres Denkens und Handelns in den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit rücken, sie verstehen und bewusst steuern, dann kann es uns gelingen, unser Leben nach einem Schicksalsschlag neu zu gestalten.

Zweifelsohne kann ein Unglück großes psychisches Leiden nach sich ziehen. Wir wissen, dass extrem beängstigende Ereignisse zu sehr hohen Belastungen führen können, die unter Umständen viele Monate, sogar Jahre lang anhalten. Nicht jeder Betroffene entwickelt eine ausgewachsene posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), doch die meisten erleben wohl etwas von

dem Gefühlschaos einer posttraumatischen Belastung infolge eines Unglücks. Wissenschaftlich belegt ist, was manche Menschen anfälliger für die Auswirkungen eines Traumas als andere macht, und wie man Menschen, die unter posttraumatischer Belastung leiden, helfen kann. Es wurden kognitive Verhaltenstherapien zur Behandlung von PTBS entwickelt, heute empfohlen vom National Institute for Clinical Excellence in Health, der Organisation, die in Großbritannien die Richtlinien für die Behandlung bestimmter klinischer Leiden erstellt. Diese Therapien sind offensichtlich wirksam. Abertausende von Menschen haben von ihnen profitiert. Und Tausende psychologischer und psychiatrischer Fachleute sind darin ausgebildet.

Eine ganze Branche ist entstanden, um psychisch Traumatisierten zu helfen. Für diese Armee von Beratern, Psychotherapeuten, Psychologen, Psychiatern und Sozialarbeitern laufen die Geschäfte glänzend. Das muss doch etwas Gutes sein, oder? Früher einmal hätte ich dem zugestimmt. Doch als sich mein eigenes Interesse im Lauf der Zeit vom Thema PTBS ab- und dem des persönlichen Wachstums an persönlichen Krisen zuwandte, keimten in mir immer mehr Zweifel an dieser Traumabranche und daran, ob sie nicht mit einem verengten Blickwinkel arbeitete. Je mehr sich unser Wissen über PTBS erweiterte und die Traumabranche florierte, desto stärker rückte der Gedanke eines persönlichen Wachstums an einem Unglück ins Abseits. Unser Verständnis der menschlichen Anpassung an Widrigkeiten ist einseitig geworden, ausschließlich auf das Negative konzentriert.

Ein Trauma umfasst jedoch eine menschliche Erfahrungslandschaft, die weit über PTBS hinausreicht. Es geht hier um ein höchst komplexes Problem, und wir müssen Biologie, Kultur und Politik mit bedenken, wenn wir herausfinden wollen, wie wir mit Unglücksfällen umgehen und unserem Leben Sinn verleihen. Diese Komplexität hat in mir die ernsthafte Sorge geweckt, dass der Erfolg der Traumabranche möglicherweise unbeabsichtigte Konsequenzen hat, die selbst zu einem Teil des Problems geworden sind.<sup>6</sup> Diese Sorge lässt sich in drei Punkten konkretisieren.

Erstens hat die Traumabranche begeistert und unbeirrbar die Sprache der Medizin übernommen. Als diagnostische Kategorie war PTBS nützlich, insofern sie dazu beitrug, das Leiden zahlreicher Menschen anzuerkennen. Doch die Sprache der Medizin bringt Therapeuten in eine artzähnliche Position und nimmt den Patienten die Verantwortung für ihre eigene Genesung aus der Hand. Schon das Wort *Patient* ist problematisch, weil es die Betroffenen als beschädigte, beeinträchtigte, mangelbehaftete, fehlangepasste und gestörte Personen hinstellt. Kurzum, es legt die Verantwortung für ihre Genesung in die Hände des Therapeuten. *Doch eine traumatische Erfahrung ist keine von einem Arzt zu heilende Krankheit.* Gewiss, Therapeuten können Menschen anleiten und sie auf ihrem Weg kundig begleiten, doch diese Menschen müssen

selbst die Verantwortung für ihre Genesung und für die Bedeutung, die sie ihren Erfahrungen beimessen, übernehmen können.

Zweitens hat die Branche eine Erwartungshaltung erzeugt, die von der falschen Annahme ausgeht, PTBS sei sowohl unvermeidlich als auch unabwendbar. Die öffentlichen Verlautbarungen nach Katastrophen unterstellen häufig, die Betroffenen würden dauerhaft beeinträchtigt, PTBS entwickeln und auf absehbare Zeit professionelle Hilfe benötigen. Für manche dieser Menschen mag das durchaus zutreffen. Doch die Forschung der letzten zehn Jahre hat uns gezeigt, dass Traumaopfer nicht unbedingt zu einem Leben in fortwährender Verzweiflung verdammt sind und dass die schädlichen Auswirkungen des traumatischen Ereignisses überschätzt werden. *Redet man den Menschen ein, sie seien verletztlich und hilfsbedürftig, dann wird dies zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.* Die Forschung belegt sogar, dass die Mehrzahl der mit einem potenziell traumatischen Ereignis konfrontierten Menschen relativ widerstandsfähig ist, also entweder imstande, belastende Faktoren zu verkraften oder sich rasch zu erholen und dann ein relativ hohes psychosoziales Funktionsniveau beizubehalten.<sup>7</sup> Diese Botschaft gilt es zu vermitteln: dass die Mehrzahl der Menschen den ihnen widerfahrenden Tragödien, Unglücksfällen und Katastrophen standhält.

Meine dritte Sorge habe ich bereits angeschnitten: Unser Kriterium für eine erfolgreiche Therapie hat sich verengt auf die Linderung von PTBS, was wiederum dazu führte, dass ein wichtiger Teil der wissenschaftlichen Forschung keine Beachtung findet – derjenige nämlich, der belegt, dass die meisten Menschen nicht nur Widerstandskraft beweisen, sondern dass es vielen gelingt, in ihrem Unglück etwas Positives zu finden und dieses als Sprungbrett zu einem erfüllteren Leben als zuvor zu nutzen. Posttraumatische Reaktionen sind keine einseitigen Erscheinungen; sie haben viele Facetten und bergen sowohl Leid als auch inneres Wachstum. *Menschen wissen Wege zu finden, um die Zerstörungskraft eines Traumas umzudrehen und sie zu ihrem Vorteil zu nutzen.* Solche Beobachtungen galten früher als die Regel bestätigende Ausnahmen – als kaum mehr denn interessante Anekdoten –, statt dass man sie als integralen Bestandteil des Traumas selbst gesehen hätte. Doch Therapeuten, die diese Chance des persönlichen Wachstums bei ihren Klienten nicht erkennen, erweisen ihnen einen schlechten Dienst.

Kurzum, die Etablierung von PTBS als diagnostischer Kategorie war und ist insofern nützlich, als sie den Menschen, die Psychotherapie benötigen, den Zugang dazu eröffnet. Doch was die folgenden drei Punkte angeht, war sie von Nachteil: Sie entmündigt die Betroffenen, sie erzeugt eine Erwartungshaltung, und sie ignoriert das innere Wachstum, das häufig aus einem Trauma erwächst.

Dieses Buch hat sich zum Ziel gesetzt, das Ungleichgewicht zu korrigieren – zu zeigen, dass ein Trauma sowohl Negatives als auch Positives bewirken kann und dass das Negative und das Positive Hand in Hand gehen. Ich werfe der Traumabranche den Fehdehandschuh hin und trete für eine neue Sichtweise ein: dass nämlich posttraumatische Belastung ein natürlicher und normaler Anpassungsprozess an ein Unglück ist und zugleich den Beginn einer Reise markiert, die tiefgreifend verändert. Die Überwindung eines Traumas besteht darin, neuen Sinn zu finden, neue Verständniszusammenhänge zu schaffen und Wiederherstellungsmethoden zu entwickeln, in deren Zentrum das Sprechen über Erinnerungen steht. So gesehen lässt sich posttraumatische Belastung als eine Sinnsuche verstehen, wobei der Drang, das Trauma erneut wachzurufen und es sich wieder vor Augen zu führen und darüber nachzudenken, ein normales Bedürfnis ist, nämlich das Bedürfnis, einen Sinn in einer erschütternden Erfahrung zu finden sowie neue Lebensumstände zu begreifen und sie in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren. Der Kerngedanke dieses Buches lautet, dass posttraumatische Belastung der Motor der Verwandlung ist – der Motor eines Prozesses, der als posttraumatisches Wachstum bekannt ist.

Manche erkennen früher als andere, dass sie zur Reise des posttraumatischen Wachstums aufgebrochen sind, aber alle machen sich auf zu dieser Reise. Ein einfacher Gedanke, doch er steht im Widerspruch zu Jahrzehnten der psychiatrischen Forschung, die ihr Augenmerk ausschließlich auf das Leiden gerichtet hat, statt auf die Verwandlung, die aus ihm erwachsen kann.

Wir Menschen sind von Natur aus Geschichtenerzähler. Ein Trauma löst in uns das Bedürfnis aus, Geschichten zu erzählen, um den Geschehnissen einen Sinn zu verleihen. Diese Geschichten können die Form von Gesprächen mit Angehörigen, Freunden und Kollegen annehmen. Und unsere Gespräche werden beeinflusst von dem, was wir in der Zeitung lesen und im Fernsehen sehen, sowie von den Büchern, Liedern und Gedichten, welche uns die Sprache bereitstellen, um unser Erleben in Worte, Musik und Bilder zu fassen. Verwandlung geschieht durch die Geschichten, die wir erzählen.

In dem Ringen um den Sinn eines traumatischen Ereignisses kann der Keim des persönlichen Wachstums Wurzeln schlagen.

Leser, die sich für die Anwendung der neuen Wissenschaft des posttraumatischen Wachstums interessieren, finden in Teil 3 des Buches genauere Informationen über die einschlägigen praktischen Schritte – unter anderem den Fragebogen zu posttraumatischen Veränderungen des psychologischen Wohlbefindens (Psychological Well-Being Post-Traumatic Changes Questionnaire, PWB-PTCQ)<sup>8</sup> und das THRIVE-Modell der Veränderung, einen sechsstufigen Prozess mit Übungen und Betrachtungen.

Meine Aussagen sind wissenschaftlich begründet, doch den Schwerpunkt des Buches bilden Geschichten von Menschen, denen ein Unglück zugestoßen ist. Zum Schutz ihrer Privatsphäre habe ich Pseudonyme verwendet, sofern nicht die Personen selbst ihre Identität bereits offengelegt haben. Die Fallgeschichten gehen auf reale Menschen zurück; sie wurden jedoch durch Veränderungen des Hintergrunds und der Umstände unkenntlich gemacht.

Gestützt auf die Weisheit der alten Philosophen, die Einsichten von existenziellen und evolutionären Psychologen und den Optimismus der modernen positiven Psychologie präsentiere ich die neue Psychologie der Widrigkeiten – eine neuartige, inspirierende und humanisierende Sichtweise der Bewältigung des Lebens und der Herausforderungen, vor die es uns unweigerlich stellt.

# Dank

Wir wissen dank der Arbeit zahlreicher überragender Wissenschaftler und Kliniker enorm viel über die Auswirkungen traumatischer Erfahrungen und die nötigen Hilfsmaßnahmen für Betroffene. Wissenschaftliche Forschung und Theoriebildung ist ein gemeinschaftliches Unterfangen, und die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stammen aus vielen Quellen (angegeben in den Anmerkungen am Ende). Besonders dankbar bin ich jedoch für die Arbeit von Lawrence Calhoun, Viktor Frankl, Mardi Horowitz, Ronnie Janoff-Bulman, Carl Rogers und Richard Tedeschi, deren Schriften und Studien zum Themenkreis Trauma, Psychotherapie und positive psychische Verwandlung einflussreich waren und den Gedanken in diesem Buch den Weg geebnet haben.

Eine Reihe von Menschen hat durch direkte Unterstützung zu diesem Werk beigetragen, und es mir ist ein Vergnügen, ihnen dafür Anerkennung zu zollen. Zunächst einmal gilt ein ganz besonderer Dank meinen Freunden Kevin Dutton und Elaine Fox; ohne ihre Ermutigung, Anregung und Unterstützung wäre dieses Buch nie zustande gekommen.

Dank gebührt auch meinen Agenten Peter Tallack und Zoe Pagnamenta, meinen Lektorinnen Lara Heimert von Basic Books, die dafür sorgte, dass ich mich auf die Wissenschaft des posttraumatischen Wachstums konzentrierte, und Anne Lawrance von Little, Brown, für ihre Ermutigung, die praktischen Übungen zu entwickeln. Hinter den Kulissen gilt mein Dank Brandon Proia für seine kundige inhaltliche und Christine Arden und Nancy King für ihre sorgfältige und gründliche sprachliche Redaktion; sie glätteten meine unbeholfenen Wendungen und verbesserten die Lesbarkeit des Buches. Und ich danke Melissa Veronesi, meiner Projektleiterin bei Perseus Books für ihre Anleitung und Unterstützung in den Endstadien der Produktion. Bei Piatkus danke ich Zoe Goodkin für ihren redaktionellen Beistand und Anne Newman für weitere Redaktion und Vorschläge zur Weiterentwicklung der Übungsabschnitte.

Vor allem möchte ich den Menschen danken, die mich an ihren Erfahrungen teilhaben ließen, insbesondere Michael Paterson und Terry Waite, und den zahlreichen anderen, deren Geschichten in dieses Buch eingegangen sind,

die jedoch anonym bleiben, sowie den Hunderten Menschen, die an den Studien teilnahmen, die ich im Lauf der Jahre durchgeführt habe.

Ein Buch zu schreiben ist eine einsame Aufgabe, weshalb ich den Freunden und Kollegen danke, welche frühe Fassungen einzelner Kapitel lasen und mir erlaubten, mit Ideen um mich zu werfen, insbesondere John Durkin, Lynn Hendrickson, Vanessa Markey, Lynne McCormack, David Murphy, Eleanor Pardess, Steve Regel und Claire Stone.

Von den zahlreichen ehemaligen Studenten, die mit mir an traumabezogenen Projekten gearbeitet haben, werden viele in diesem Buch zitiert. Ihnen gilt mein Dank, besonders aber Alex Linley und Hannah Stockton, deren Kooperation mit mir dieses Buch besonders bereichert hat.

Ich danke zudem allen Teilnehmern am Traumastudienprogramm der University of Nottingham in den letzten Jahren – es sind zu viele, um sie einzeln aufzuführen, doch ihnen allen gilt mein Dank für die lebhaften Diskussionen.

Ein Dank geht auch an die Freunde und Kollegen, mit denen ich bei verschiedenen traumabezogenen Projekten zusammengearbeitet habe und von denen viele in diesem Buch zitiert werden. Wiederum sind sie zu zahlreich, um hier jeden Namen zu nennen, doch ich möchte zwei herausheben, mit denen ich in den letzten paar Jahren eng zusammengearbeitet habe: John Maltby und Alex Wood.

Ein Buch schreibt man neben seinen anderen Tätigkeiten und Pflichten einschließlich Lehre, Forschung und klinischer Praxis. Daher gilt mein Dank ehemaligen und gegenwärtigen Freunden und Kollegen vom Centre for Trauma, Resilience and Growth, mit einem besonderen Dankeschön an Liz Edwards, die den Laden am Laufen hält. Und meinen Freunden und Kollegen von der University of Nottingham – wiederum ist kein Platz, um mehr als einige wenige zu nennen – Saul Becker, Belinda Harris, Nigel Hunt und Hugh Middleton.

Zu guter Letzt: Es ist jetzt mehr als 20 Jahre her, dass ich meinen Doktor gemacht habe, doch nach wie vor bin ich Bill Yule und Ruth Williams zu Dank verpflichtet; sie gaben mir die ersten Gelegenheiten, auf diesem Gebiet zu arbeiten, und betreuten meine Dissertation.

Die positive Psychologie zeigt uns, wie wichtig Dankbarkeit ist. Je mehr ich über den Einfluss von anderen nachdenke, desto mehr erkenne ich, wofür ich dankbar zu sein habe; deshalb bedanke ich mich abschließend nochmals bei allen genannten Personen sowie bei den zahlreichen anderen, namentlich nicht erwähnten Freunden, Kollegen und Studenten.



# Inhalt

Vorwort – Nietzsches geflügeltes Wort .....	V
Dank .....	XV
Inhalt .....	XVII

## Teil I

Und plötzlich ist alles anders .....	1
<b>1</b> Die Kehrseite des Traumas .....	3
<b>2</b> Der emotionale Tribut des Traumas .....	19
<b>3</b> Die Biologie des Traumas .....	45

## Teil II

Wachsen an Widrigkeiten .....	61
<b>4</b> Transformative Bewältigung .....	63
<b>5</b> Die Theorie der zerbrochenen Vase .....	89
<b>6</b> Wege zu posttraumatischem Wachstum .....	113

## Teil III

Den Weg zu innerem Wachstum beschreiten .....	133
<b>7</b> Die Weichen in Richtung Wachstum stellen .....	135
<b>8</b> THRIVE: Sechs Wegweiser zur Förderung von posttraumatischem Wachstum .....	161

<b>9</b> Zum Schluss . . . . .	197
Anhang: Wenn Sie professionelle Hilfe suchen . . . . .	203
Anmerkungen . . . . .	209
Literatur. . . . .	239
Sachverzeichnis . . . . .	265

# Teil I

## Und plötzlich ist alles anders

*Ich kehre zurück  
von jenseits der Erkenntnis  
jetzt muß verlernt werden  
ich sehe ja, daß anders  
ich nicht mehr leben könnte  
(Charlotte Delbo, Trilogie. *Auschwitz und danach*).*

# 1

## Die Kehrseite des Traumas

1987, am Freitag, dem 6. März lief ein großes Fährschiff, die *Herald of Free Enterprise*, aus dem Hafen der belgischen Stadt Zeebrugge mit Ziel England aus. Fast 500 Passagiere, 80 Besatzungsmitglieder und 1100 t Fracht waren an Bord. Die Passagiere machten es sich in ihren Sitzen bequem, stellten sich im Restaurant an oder bestellten Getränke an der Bar. Tief unter ihnen strömte Wasser in die Fahrzeugdecks.

Weder Passagiere nach Mannschaft ahnten, dass die Bugklappen nicht geschlossen waren. Niemand merkte, dass etwas nicht stimmte, bis das Schiff zu einer Kurve ansetzte. Es gab einen Ruck. Dann, ohne jede Vorwarnung, binnen 45 s, war das Schiff gekentert.

Es blieb keine Zeit für das Einschalten irgendwelcher Warnsirenen. Einrichtungsgegenstände, Autos, Lastwagen und Passagiere wurden unterschiedslos auf die Backbordseite geschleudert. Menschen stießen zusammen, knallten gegen Wände und glitten in das eiskalte Wasser, als Bullaugen eingedrückt wurden und Wasser die Passagierbereiche überflutete. Der Strom fiel aus. Die Dunkelheit hallte wider von Schmerz- und Entsetzensschreien. Leichen trieben im Wasser; viele Menschen glaubten, sterben zu müssen, viele verloren Angehörige, viele mussten unvorstellbares Grauen mit ansehen.

193 Menschen kamen bei diesem Unglück, einer der schrecklichsten Schiffskatastrophen des 20. Jahrhunderts, ums Leben. Es ist kaum zu ermesen, wie es gewesen sein muss, die *Herald*-Tragödie selbst zu erleben. Stellen Sie sich vor, durch den Raum, in dem Sie sich in diesem Augenblick aufhalten, ginge ein Ruck, und dann würde er sich plötzlich auf den Kopf drehen und seinen Inhalt von einer Wand zur anderen schleudern. Die Decke wird zum Fußboden, die Lichter gehen aus, und Wasser dringt ein.

Einige Monate nach der Katastrophe wandten sich Anwälte, die Überlebende und Angehörige von Opfern vertraten, an die psychologische Abteilung des Institute of Psychiatry in London und baten um Unterstützung. William Yule, damals Leiter der klinischen Dienste, stellte rasch Hilfsmaßnahmen für die Überlebenden sowie ein Forschungsprogramm auf die Beine. Auch ich wurde herangezogen. So untersuchte ich die nächsten drei Jahre als

Doktorand die Überlebenden und die Hindernisse, die sich ihrer Genesung entgegenstellten.

Unmittelbar nach dem Unglück baten wir eine Reihe von Überlebenden, sich etablierten psychologischen Tests zur Diagnose der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) zu unterziehen. Wie sich zeigte, waren in den ersten Monaten nach der Katastrophe die Stresspegel hoch, und viele Betroffene erfüllten die Kriterien für PTBS. Zu deren Symptomen gehörten wiederkehrende, belastende (intrusive) Erinnerungen an das Ereignis, quälende Träume, Distanziertheit und emotionale Betäubung, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme und ständige Gereiztheit. All das erleben Menschen mit PTBS.<sup>1</sup>

Wie zu erwarten, haben PTBS-Betroffene auch im Privat- und Arbeitsleben mit erheblichen Schwierigkeiten zu kämpfen. Viele der Überlebenden, die zu diesem ersten Zeitpunkt befragt worden waren, gaben an, ihre Arbeit und ihre Beziehungen seien beeinträchtigt, und viele hatten Mühe, damit fertig zu werden.<sup>2</sup> Von besonderem Interesse für uns waren diejenigen psychologischen Prozesse, welche die größten Schwierigkeiten nach sich zogen. Unseren Feststellungen zufolge litten diejenigen Betroffenen am meisten, die sich selbst in irgendeiner Weise Schuld zuschrieben.<sup>3</sup>

Als wir uns ihre Geschichten anhörten, war uns einsichtig, dass es vielen schwer fiel, ihr Leben neu zu ordnen. Doch über die längerfristigen Auswirkungen war wenig bekannt. Deshalb blieb die drängendste Frage, wie sich das Leben dieser Überlebenden in den kommenden Jahren entwickeln würde, empirisch zu klären.

Drei Jahre später führten wir mit einer Teilgruppe eine Anschlusshebung durch. Wir stellten den Probanden ähnliche Fragen nach Depressionen, Angst und PTBS wie zuvor. Wie sich zeigte, war das durchschnittliche Ausmaß der psychischen Belastung mittlerweile zurückgegangen, obwohl es immer noch Anlass zur Sorge gab und viele Opfer sich immer noch quälten. Um den psychologischen Prozessen hinter diesen Schwierigkeiten auf die Spur zu kommen, fragten wir auch gezielt nach den Erlebnissen der Betroffenen während und nach der Katastrophe.<sup>4</sup>

Wir analysierten die Antworten und ermittelten den Zusammenhang zwischen den Erlebnisbeschreibungen der Betroffenen und ihren gegenwärtigen Gefühlen. Wie sich herausstellte, erreichte der Belastungsgrad bei denjenigen ein Höchstmaß, die sich während des Unglücks hilflos gefühlt hatten, sich auf das Schlimmste gefasst gemacht hatten, die sterben zu müssen glaubten, und die vor Angst wie gelähmt gewesen waren. Wir fragten die Überlebenden auch danach, wie sie in den Nachwirren der Katastrophe zurechtgekommen waren. Am stärksten belastet fühlten sich diejenigen, die ihre Gefühle am wenigsten zum Ausdruck gebracht hatten, denen es an sozialer Unterstützung

mangelte, und die in den vorangegangenen drei Jahren andere Lebensereignisse wie eine schwere Krankheit oder den Verlust eines Angehörigen oder des Arbeitsplatzes durchgemacht hatten.<sup>5</sup>

Seit unserer Untersuchung haben viele weitere Studien ähnliche Ergebnisse erbracht. Allgemein anerkannt ist nun, dass vor allem zwei Hindernisse den Heilungsprozess blockieren: fehlende soziale Unterstützung und Vorliegen weiterer belastender Lebensereignisse, die nach dem Trauma zusätzlich bewältigt werden müssen.<sup>6</sup>

Doch Menschen sind keine passiven Beobachter ihres eigenen Lebens. Ihre Empfindungen und Meinungen zu den Geschehnissen beeinflussen maßgeblich, ob und wie sie sich erholen. Beispielsweise können auch Schuld- und Schamgefühle den Weg zur Genesung versperren. Unserer Studie zufolge fühlte sich mehr als die Hälfte der Überlebenden schuldig, weil sie am Leben geblieben waren, während so viele andere ihr Leben verloren hatten; mehr als zwei Drittel empfanden Schuldgefühle aufgrund von Unterlassungen während des Unglücks; ein Drittel fühlte sich schuldig wegen Handlungen, durch die sie ihr Überleben gesichert hatten. Diejenigen, die von solchen Empfindungen berichteten, waren meist auch diejenigen mit den größten psychischen Problemen.<sup>7</sup>

Wie Menschen ihre Erlebnisse bewältigen, ist bedeutsam. Manche Verhaltensweisen können dafür sorgen, dass sich die Betroffenen kurzfristig besser fühlen, sie verschärfen jedoch auf lange Sicht deren Schwierigkeiten. Beispielsweise ergab unsere Erhebung, dass viele Überlebende zu Alkohol und Medikamenten griffen, um das Ereignis zu verkraften. 73 % gaben an, mehr zu trinken; 44 % rauchten mehr; 40 % schluckten Schlaftabletten; 28 % nahmen Antidepressiva, 21 % Tranquilizer. Zudem stellten wir fest, dass der psychische Gesundheitszustand derjenigen, die verschreibungspflichtige oder frei verkäufliche Medikamente einnahmen, schlechter war als bei denjenigen, die das nicht taten.<sup>8</sup>

Auf der Suche nach den Faktoren, die den Heilungsprozess blockieren, erarbeiteten wir ein Bild der Verheerungen, die ein Trauma im Leben von Menschen anrichten kann. Dieses Bild deckte sich weitgehend mit der anerkannten Lehrmeinung hinsichtlich der Risiken und Verläufe bei PTBS.

Dennoch geschah während unserer Arbeit etwas Unerwartetes. Unser Forschungsinteresse hatte ursprünglich den negativen Auswirkungen traumatischer Ereignisse gegolten, doch nun begann sich ein neues Muster abzuzeichnen.

In meinen Interviews war mir aufgefallen, dass manche Überlebende auch über positive Veränderungen in ihrem Leben sprachen. Seltsamerweise schien es, als habe das Trauma diesen Menschen zu einer neuen Lebenseinstellung verholfen – eine, die sich durch eine Mischung aus Negativem und Positivem auszeichnete. Um diesem Phänomen weiter nachzugehen, fügten meine

Kollegen und ich dem Fragenbogen für die Erhebung drei Jahre nach der Tragödie eine ganz neue Frage hinzu: „Hat sich Ihre Sicht des Lebens seit der Katastrophe verändert – und wenn ja, in positiver oder in negativer Weise?“ Die Frage war nur kurz und war im letzten Augenblick in den Fragebogen hineingequetscht worden. Die Überlebenden sollten ankreuzen, ob sich ihre Lebenseinstellung zum Schlechteren oder zum Besseren oder gar nicht verändert hatte.

Die Ergebnisse schlugen ein wie eine Bombe. Zwar antworteten 46 Prozent, ihre Sicht des Lebens habe sich verschlechtert, doch bei 43 % hatte sich die Lebenseinstellung zum Besseren gewandelt. Ich hatte durchaus erwartet, dass einige Überlebende „zum Besseren“ ankreuzen würden – aber fast die Hälfte? Ich überprüfte die Zahlen, um sicherzugehen, doch sie stimmten: Volle 43 % der Überlebenden des Untergangs der *Herald of Free Enterprise* berichteten von einer Form von positiver Wirkung. Fasziniert von diesem ersten Befund wollte ich nun herausfinden, ob dasselbe Phänomen auch bei anderen traumatischen Ereignissen auftrat. Gab es dieses Resultat nur bei meinen Studienteilnehmern oder drückte sich darin eine allgemeinere Erscheinung bei Menschen aus, die von einem Unglück betroffenen waren?

Glücklicherweise hatten wir die Überlebenden im Rahmen der Studie unter anderem gebeten, uns mit eigenen Worten zu schildern, welche Veränderungen sie erlebt hatten. Nach der oben erwähnten Ankreuzfrage hatten wir eine offene Zusatzfrage nach Veränderungen der Lebenssicht eingefügt. Darunter ließen wir etwas Platz frei, in den die Befragten ihre Antwort schreiben konnten. Manche notierten nur ein paar Worte, andere ein paar Sätze; wieder andere nutzten die Gelegenheit, sich ausführlicher zu äußern, und schrieben auch den Seitenrand voll.

Diese Antworten ging ich gründlich durch. Sorgfältig sortierte ich die Bemerkungen der Teilnehmer in zwei Kategorien ein: Beschreibungen positiver Veränderungen und Beschreibungen negativer Veränderungen. Dann ordnete ich alle Kommentare nach ihrer Ähnlichkeit und erhielt schließlich elf Stapel positiver Aussagen und 15 Stapel negativer. Danach wählte ich aus jedem Stapel diejenige Aussage aus, die meines Erachtens alle anderen am besten veranschaulichte, sodass am Ende elf positive und 15 negative Aussagen vorlagen, die augenscheinlich die ganze Bandbreite der Berichte der Überlebenden in ihren eigenen Worten erfassten.

Jetzt konnte ich andere Menschen fragen, in welchem Maße sie diesen Aussagen zustimmten oder nicht:

Bitte lesen Sie jeden Satz, und bewerten Sie ihn danach, in welchem Maße Sie ihm zustimmen oder nicht, wobei: 1 = völlig unzutreffend, 2 = unzutreffend, 3 = eher unzutreffend, 4 = trifft eher zu, 5 = trifft zu, 6 = trifft voll und ganz zu.

### Negative Veränderungen der Lebensauffassung:

- Ich blicke nicht mehr zuversichtlich in die Zukunft.
- Das Leben hat keinen Sinn mehr.
- Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass ich der Situation gewachsen bin.
- Ich habe jetzt sehr große Angst vor dem Tod.
- Ich habe das Gefühl, es könnte jeden Moment etwas Schlimmes passieren.
- Ich wünsche mir sehnlich, ich könnte die Uhr zu dem Zeitpunkt zurückdrehen, bevor es passiert ist.
- Manchmal denke ich, es lohnt sich nicht, ein guter Mensch zu sein.
- Ich habe jetzt sehr wenig Vertrauen in andere Menschen.
- Ich fühle mich, als würde ich völlig in der Luft hängen.
- Ich habe jetzt sehr wenig Vertrauen in mich selbst.
- Ich spüre in mir eine größere Härte gegenüber anderen Menschen.
- Ich bin gegenüber anderen jetzt weniger tolerant.
- Meine Fähigkeit zur Verständigung mit anderen hat stark abgenommen.
- Mir macht nichts mehr Freude.
- Der Kopf funktioniert noch, aber der Körper fühlt sich wie tot an.

### Positive Veränderungen der Lebensauffassung:

- Ich nehme das Leben nicht länger als etwas Selbstverständliches hin.
- Meine Beziehungen zu anderen sind mir wichtiger geworden.
- Ich glaube, dass ich jetzt mehr Lebenserfahrung habe.
- Der Tod macht mir jetzt überhaupt keine Angst mehr.
- Ich koste jetzt jeden Tag ganz aus.
- Ich sehe jeden Tag als etwas, das mir noch einmal geschenkt wird.
- Ich bin jetzt verständnisvoller und toleranter.
- Ich traue den Menschen jetzt mehr Gutes zu.
- Ich nehme Menschen oder Dinge nicht mehr als selbstverständlich hin.
- Mir sind die anderen jetzt wichtiger.
- Ich bin jetzt entschlossener, aus meinem Leben etwas zu machen.<sup>9</sup>

Diese Erhebung ergibt zwei Gesamtwerte: zum einen die Summe aller negativen Veränderungen und zum anderen die aller positiven Veränderungen. Auf der positiven Skala beträgt der geringstmögliche Wert 11, der höchstmögliche 66. Auf der negativen Skala beträgt der theoretisch niedrigste Wert 15 und der höchste 90. Je höher der jeweilige Gesamtwert, desto mehr negative bzw. positive Veränderungen sind eingetreten.

Bewaffnet mit diesem „Changes in Outlook Questionnaire“ (CiOQ, Fragebogen zur Veränderung der Lebensauffassung), wie er schließlich genannt



wurde, konnte ich nun eine Reihe wissenschaftlicher Studien in Angriff nehmen, um mehr über die Ursachen des Wandels in Erfahrung zu bringen. Doch bevor ich an die Arbeit gehen konnte, musste ich feststellen, ob die Opfer anderer Unglücksfälle im Hinblick auf unserer Erkenntnisse denen der *Herald*-Katastrophe ähnelten. Insbesondere eine Frage galt es unbedingt zu klären: Traten positive Veränderungen nur in dieser speziellen Gruppe auf oder waren sie Teil eines größeren Musters?

Eine Antwort wollte ich mithilfe der Überlebenden eines anderen Schiffsunglücks finden. Am frühen Abend des 21. Oktober 1988 war eine Gruppe von über 400 Schülern und 90 Lehrern von Piräus auf dem Schiff *Jupiter* in See gestochen. Sie gingen auf eine Bildungsfahrt durch das östliche Mittelmeer, und die aufgeregten Kinder drängten sich an Deck, als das Schiff ablegte. 20 min nach Verlassen des Hafens geschah das Unerwartete: Ein Öltanker rammte die *Jupiter* mittschiffs. Sie schlug leck und nahm rasch Wasser auf. Als das Schiff Schlagseite bekam, sprangen die verängstigten Passagiere und Besatzungsmitglieder in das öl- und trümmerbedeckte Wasser in der Hoffnung, sich in einem Rettungsboot in Sicherheit zu bringen. In dem Chaos kamen eine Schülerin, ein Lehrer und zwei Seeleute um.

Ich bat die erwachsenen Überlebenden, den CiOQ auszufüllen. Würden sich ihre Antworten mit denen der Überlebenden der *Herald-of-Free-Enterprise*-Katastrophe decken? Wie erwarteten berichteten einige von negativen Veränderungen. Es waren nicht so viele Menschenleben zu beklagen wie beim Untergang der *Herald*, doch für alle Beteiligten war das Ereignis tragisch und traumatisch. Interessanterweise berichteten jedoch viele Befragte von positiven Veränderungen. Der prozentuale Anteil derer, für die alle elf positiven Aussagen zumindest eher zutrafen, findet sich in Tab. 1.1.

Unsere ursprünglichen Ergebnisse waren also kein Zufallstreffer. Sie wurden zur Grundlage einer der allerersten je veröffentlichten wissenschaftlichen Studien zum Thema positiver Veränderungen nach einem Unglück.<sup>10</sup>

Heute wissen wir entgegen allem intuitiven Empfinden, dass ein Trauma zu positiven Entwicklungen im Leben führen kann. Doch selbst jetzt noch blieben für mich viele Fragen offen. Warum berichteten manche Überlebende von positiven Veränderungen, andere dagegen nicht? Kann man diesen anderen Menschen helfen, positive Veränderungen wahrzunehmen, die sie allem Anschein nach übersehen? Führen diese positiven Veränderungen zu einer Bereicherung des Lebens? Und, was am wichtigsten ist, wie lassen sich diese positiven Veränderungen mit der verheerenden Wirkung des Traumas selbst vereinbaren?

In den vergangenen 20 Jahren habe ich mich beruflich der Beantwortung dieser Fragen gewidmet. Erst jetzt erfassen wir allmählich das vollständige Bild der Reaktionsweisen von Menschen auf Schicksalsschläge und begreifen, dass ein Trauma sowohl negative als auch positive Seiten hat. Und ganz ent-

**Tab. 1.1** Zustimmung zu positiven Veränderungen. (Quelle: vom Autor verändert)

Ich betrachte das Leben jetzt nicht mehr als Selbstverständlichkeit	94 %
Ich schätze meine Beziehungen jetzt viel mehr	91 %
Ich habe jetzt viel mehr Lebenserfahrung	83 %
Ich mache mir überhaupt keine Gedanken mehr um den Tod	44 %
Ich koste jetzt jeden Tag voll aus	71 %
Ich betrachte jetzt jeden Tag als ein Geschenk	77 %
Ich bin jetzt ein verständnisvollerer und toleranterer Mensch	71 %
Ich habe jetzt mehr Vertrauen in die menschliche Natur	54 %
Ich nehme Menschen oder Dinge jetzt nicht mehr als selbstverständlich	91 %
Ich schätze andere Menschen jetzt mehr	88 %
Ich bin jetzt entschlossener, aus meinem Leben etwas zu machen	50 %

scheidend: Wir beginnen zu verstehen, dass posttraumatische Belastung ein Motor der Transformation ist. Ein Trauma stellt die Betroffenen vor einen Wendepunkt in ihrem Leben. Die Folgen sind tiefgreifend. Wir müssen die häufigste Diagnose nach einem erschütternden Ereignis – posttraumatische Belastungsstörung – unter die Lupe nehmen und sie in einem neuen Licht betrachten: als den Prozess der persönlichen Verwandlung in Aktion.

Die Vermutung, dass aus einer seelischen Erschütterung positive Veränderungen erwachsen können, ist schon seit langem vorhanden,<sup>11</sup> doch sie hat sich im Denken der etablierten Psychologie nie voll durchgesetzt. Diese unerforschte und unentwickelte Vorstellung lag jahrelang brach und wartete darauf, wiederentdeckt zu werden. Von den Anfängen der modernen Psychologie im späten 19. Jahrhundert an war es nicht in Mode, positive Veränderungen zu untersuchen. Stattdessen befasste sich die Psychologie mit den verschiedenen Formen und Entstehungsweisen menschlichen Leidens und menschlicher Störungen.

Das psychische Trauma ist zwar seit Jahrzehnten Gegenstand großer Faszination und intensiven Forschungsinteresses, doch wir wissen immer noch relativ wenig über das Erleben der Menschen, die ein traumatisches Ereignis gut verkraften – und warum den einen die Bewältigung schwer fällt, während die anderen aufblühen und einen positiven Wandel durchmachen.

Der Grund dafür, dass dies bisher übersehen wurde, dürfte darin liegen, dass sich Psychologen im Allgemeinen nicht für die positiven Auswirkungen von Traumata interessieren. Das überrascht auch nicht besonders. Psychologen und Psychiater sehen überwiegend nur gequälte und gestörte Menschen in ihrer Praxis. Sie verfolgen nicht das Ziel, diesen Menschen zu einem erfüllten, glücklichen Leben zu verhelfen; sie wollen sie nur dabei unterstützen, sich wieder aufzurappeln. Kurzum, den meisten Psychologen und Psychiatern

genügt es, wenn sie es schaffen, die Lebenseinstellung ihrer Patienten von – 5 auf 0 zu bringen statt von – 5 auf + 5. So verwundert es nicht, dass sich der Großteil von Forschung und Analyse auf psychisches Leiden konzentriert.

Diese einseitige Ausrichtung auf das Leiden nahm mit Sigmund Freud seinen Anfang. Als Arzt entwickelte Freud das neue Fachgebiet der Psychoanalyse aus einer medizinischen Denkweise heraus. Die Psychologie wiederum wurde in ihren Anfängen nachhaltig von der Psychoanalyse und dem Vokabular der Medizin beeinflusst – durch Wörter wie *Störung*, *Patient*, *Heilung* und *Behandlung*. Während der gesamten Entwicklung der Psychologie im 20. Jahrhundert ließ sich dieser frühe Einfluss kaum abschütteln. Die Psychologie war auf dem besten Weg zu einem am Vorbild der Medizin orientierten Berufsstand und interessierte sich nur für die dunkle Seite des menschlichen Erlebens.<sup>12</sup>

Dennoch gab es auch bemerkenswerte Ausnahmen, Querdenker im wahrsten Sinn. Meine Kollegen und ich gehörten zwar zu den ersten, die den Gedanken von positiver Veränderung im Gefolge von Unglück wissenschaftlich untersuchten, doch ein kurzer Ausflug in die Geschichte der Psychologie zeigt, dass schon Jahrzehnte früher einige Denker entsprechende Überlegungen dazu angestellt hatten. Zu ihren wortgewandtesten Verfechtern gehörte Viktor Frankl.

Frankl arbeitete in den 1930er-Jahren als Psychiater in Wien. Er behandelte selbstmordgefährdete Patienten, bis das Naziregime jüdischen Ärzten die Berufsausübung verbot. 1942 wurde er mit seiner Frau und seinen Eltern nach Theresienstadt deportiert. Dann wurde die Familie auseinandergerissen, seine Frau wurde nach Bergen-Belsen transportiert und seine Eltern und er selbst nach Auschwitz. Zum Zeitpunkt der Befreiung 1945 hatte Frankl sie alle verloren; als einziger Überlebender seiner Familie hatte er unvorstellbares Grauen und Leid erlebt.

Nach dem Krieg wurde Frankl zu einem der bedeutendsten Psychologen des 20. Jahrhunderts. Er lehrte als Psychiatrieprofessor an der Universität Wien und als Gastprofessor an der Harvard University. Doch woran man sich am häufigsten erinnert, ist sein Buch...*trotzdem Ja zum Leben sagen*, in dem er über seine Erfahrungen in den NS-Todeslagern schrieb. Die Menschen mit den besten Voraussetzungen zum Überleben, so glaubte er, waren diejenigen, denen es gelang, trotz der Schrecken des Lagers einen Sinn im Leben zu finden. Er schrieb:

In der Art, wie ein Mensch sein unabwendbares Schicksal auf sich nimmt, mit diesem Schicksal all das Leiden, das es ihm auferlegt, darin eröffnet sich auch noch in den schwierigsten Situationen und noch bis zur letzten Minute des Lebens eine Fülle von Möglichkeiten, das Leben sinnvoll zu gestalten. Je nachdem, ob einer mutig und tapfer bleibt, würdig und selbstlos, oder aber im bis

aufs äußerste zugespitzten Kampf um die Selbsterhaltung sein Menschentum vergißt und vollends jenes Herdentier wird, an das uns die Psychologie des Lagerhäftlings erinnert hat –, je nachdem hat der Mensch die Wertmöglichkeiten, die ihm seine leidvolle Situation und sein schweres Schicksal geboten haben, verwirklicht oder verwirkt.<sup>13</sup>

Zu einem späteren Zeitpunkt seiner Laufbahn sprach Frankl von der Fähigkeit seiner Patienten, in den Tragödien und Schicksalsschlägen des Lebens einen Sinn zu finden. Es sah zwei Seiten im Leiden und bemerkte, dass zwar *im* Unglück nichts an und für sich Gutes stecken mag, dass es aber möglich sei, etwas Gutes *aus* dem Unglück herauszuholen. Um diese Haltung zu beschreiben, prägte er den Ausdruck „*tragischer Optimismus*“. Frankl zufolge bietet die Konfrontation des Menschen mit den „ursprünglichen Tatsachen“ der Existenz die fundamentale Gelegenheit, einen Sinn im Leben zu finden. Ein weiterer Verfechter dieser Auffassung war der humanistische Psychologe Abraham Maslow. Er widmete sich besonders der Erforschung von „selbstaktualisierten“ Personen, also Menschen, die sich in ihrem Leben selbst verwirklicht und voll entfaltet haben. Maslow zufolge sind die wichtigsten Lernerfahrungen im menschlichen Leben Tragödien, Todesfälle und andere Traumata, die Menschen dazu zwingen, das Leben von einer neuen Warte aus zu betrachten.<sup>14</sup>

Der existenzielle Psychologe David Yalom schrieb ebenfalls, dass Lebenssinn aus dem durch eine lebensbedrohliche Krankheit verursachten Leiden erwächst: „Eine wirkliche Konfrontation mit dem Tod führt gewöhnlich zu einer ernsthaften Überprüfung des bisherigen Lebens... Wie viele Menschen haben schon gejammert: ‚Warum habe ich erst jetzt, wo mein Körper vom Krebs zerfressen ist, begriffen, was Leben bedeutet?‘“<sup>15</sup>

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts wurden diese außergewöhnlichen Denkweisen allmählich zur Kenntnis genommen. Eine neue Ära der Psychologie brach an, und die Wissenschaftler nahmen die Frage in Angriff, was zu Erfüllung, Glück und einem befriedigenden Leben führt. Manchmal taucht eine Idee auf, die die Aufmerksamkeit der Wissenschaftler magisch anzieht. Die *positive Psychologie* war eine solche Idee.

## 1.1 Die Geburt der positiven Psychologie

Bevor wir tiefer in das Thema des Traumas und seiner verwandelnden Kraft einsteigen, lohnt sich ein Blick darauf, wie die positive Psychologie der psychologischen Forschung neue Ziele eröffnet hat: die Erforschung des Wohlbefindens.