

# Posttraumatisches Wachstum

Andreas Zieger

Impulsbeitrag zum Diskussionsforum/Workshop IV

## **Teilhabe durch Resilienz vs. Resilienz durch Teilhabe Kritische Auseinandersetzung**

---

12. Nachsorgekongress „Vernetzt: Denken und Arbeiten“

AG Teilhabe, Rehabilitation, Nachsorge und Integration nach Schädelhirnverletzung

ZNS-Hannelore Kohl Stiftung, Universitätsklinikum Frankfurt am Main, 1.-2. März 2018

---

# „Posttraumatisches Wachstum“ (PtW)

Eingeführt von den Psychologen Tedeschi & Calhoun (1995; mit Rückblick auf Viktor Frankl 1963)

- betont positive statt negativer Traumafolgen Störungen
- bis zu 90% nach tiefgreifender, durchlittener Krise „zufriedener“ und „stärker“

Posttraumatische „Reifung“ (Maercker 2009)

- “Positive psychologische Veränderungen, die von Betroffenen als Ergebnis oder Folge des Bewältigungsprozesses von extrem belastenden Lebensereignissen berichtet werden.“

# Berichtete Bereiche von PtW

Calhoun & Tedeschi 1995

1. Intensivierung der Wertschätzung des Lebens  
Wert persönlicher Beziehungen und Alltagsdinge größer
2. intensivierete persönliche Beziehungen  
„wahre Freunde“ werden erkannt, mehr Mitgefühl
3. Bewusstwerden der eigenen Stärke  
Trotz Verletzlichkeit: innere Stärke durch Meisterung  
schlimmer Lebensereignisse
4. Entdeckung neuer Möglichkeiten  
neue Lebensaufgaben und Lebensziele
5. intensiviertes spirituelles Bewusstsein  
Reflektionen über Existenz und zum Lebenssinn

# Voraussetzungen für PtW Joseph 2015

- Lernen, mit der Unsicherheit des Lebens umzugehen, sich nicht einschüchtern lassen
- Eigene Gefühle bewusst wahrnehmen, reflektieren und akzeptieren (Selbsteinsicht)
- Einsicht in Verantwortung für eigene Taten und eigenes Leben; selbständig statt „Opfer“ sein
- **„Schlüssel“ zum PtW** (Seligman & Roepke **xxxx**)
- Nach neuen Möglichkeiten Ausschau halten, sich öffnen und die neue Möglichkeit ergreifen
- „Wenn eine Tür zufällt, geht eine andere auf ...“

# Unterschiede / Gemeinsamkeiten zwischen „PtW“ und „Resilienz“

- Beide sind gesundheitsfördernd (Salutogenese)
- Posttraumatisches Wachstum geht über (vorbestehende) Resilienz hinaus!
- Hohe Resilienz geht mit niedrigem PtW einher(?)
- PtW als individueller Sinngebungsprozess und Bewältigungsprozess/-strategie kann Resilienz fördern!
- Beide können durch soziale Unterstützung und Teilhabe gefördert werden!
- Können beide ihrerseits Teilhabe fördern?

# Resümée

---

PtW als Kontextfaktor (personenbezogen, multidimensional, vgl. ICF)

- kann das Traumaerlebnis nicht löschen
- bedeutet nicht Erholung oder Heilung
- kann Resilienz verstärken helfen
- fördert Strategien zur Bewältigung des Traumas
- kann gefördert werden durch: gutes Zuhören, Reha, (Peer-)Beratung, Nachsorge, Selbsthilfe, Assistenz, Netzwerk, Resilienz, soziale Unterstützung, Partizipation und Teilhabe ...

## Fragen für die Kleingruppe:

1. Zusammenhänge zwischen PtW und eigener Verletzlichkeit?
2. Inwieweit können Angehörige am Leid des Anderen „mitwachsen“?
3. Inwiefern kann teilhabeorientierte Reha und Unterstützung das Entstehen von PtW fördern?
4. Kann PtW als (person-, umwelt- und kulturbezogener) Kontextfaktor Partizipation und Teilhabe fördern?

## Literatur

- Frankl V E (1963/2007). ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. (28. Aufl.). München: dtv.
- Grace JJ, Kinsella E, Muldon OT & Fortune DG (2015). Post-traumatic growth following acquired brain injury: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6: 1162.
- Jayawickreme E, Blackie LER (2016). Exploring the psychological benefits of hardship. A critical reassessment of posttraumatic growth. *SpringerBriefs in Psychology*, DOI 10.1007/978-3-319-47989-7
- Joseph S (2015). Was uns nicht umbringt – Wie es Menschen gelingt, aus Schicksalsschlägen und traumatischen Erfahrungen gestärkt hervorzugehen. Berlin: Springer.
- Larsson J, Björkdahl A, Esbjörnsson E, Sunnerhagen KS (2013). Factors affecting participation after traumatic brain injury. *Journal of Rehabilitation Medicine* 45: 765-770.
- Maercker, A. (2009). Posttraumatische Belastungsstörungen (3. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Maercker, A. & Langner R. (2001). Persönliche Reifung (Personal Growth) durch Belastungen und Traumata: Validierung zweier deutschsprachiger Fragebogenversionen. *Diagnostica*, 47, 153-162.
- Powell T, Gilson R, Collin C (2012). TBI 13 years on: factors associated with post-traumatic growth. *Disability and Rehabilitation* 34(17): 1461-1467.
- Prati G & Pietrantonio L (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14:364-388.
- Seligmann & Roepke, zit. in Gielas A (2016). Hart im Nehmen. In: *Psychologie heute*, April, S. 31
- Tedeschi RG & Calhoun LG (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Newbury Park: Sage Publications.
- Tedeschi RG & Calhoun LG (1996). The posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3) 455-471.
- Tedeschi RG & Calhoun LG (2004). Posttraumatic growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15 (1) 1-18.
- Tedeschi RG, Calhoun LG, Groleau JM (2015). Clinical applications of posttraumatic growth. In: Joseph S (ed.). *Positive psychology in practice*. (Chapter 30). Wiley & Sons, pp. 503-518; Published online 30 June 2015. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118996874.ch30/summary> (Abruf am 27.02.2018)
- Zöllner T, Calhoun LG & Tedeschi RG (2006). Trauma und persönliches Wachstum. *Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen*. Stuttgart: Thieme, S. 36-48.