

Nach dem Trauma

Krieg und Folter, lebensbedrohliche Krankheit, der Tod eines Kindes. Manche Menschen zerbrechen daran, aber viele gewinnen auch Stärke. Psychologe Richard Tedeschi über posttraumatisches Wachstum

INTERVIEW: MICHAELA HAAS

Seit vielen Jahren betreuen die beiden Psychologen Richard Tedeschi und Lawrence Calhoun von der Universität von North Carolina, Charlotte, Trauma-Überlebende, anfangs vor allem trauernde Eltern, dann Menschen, die ihren Lebenspartner verloren hatten, Schwerverletzte, Krebspatienten, Kriegsveteranen. Dabei hörten sie immer wieder eine überraschende Einsicht: Die Menschen sind an ihren schlimmen Erfahrungen auch gewachsen.

SZ: Was genau verstehen Sie unter posttraumatischem Wachstum?

Richard Tedeschi: So bezeichnen wir die positiven Veränderungen, die Menschen nach einem Trauma erleben. Das heißt nicht, dass das traumatische Ereignis an sich etwas Großartiges ist. Posttraumatisches Wachstum entsteht nicht aus dem Tod des geliebten Kindes, sondern aus dem langen, mühevollen und schmerzhaften Kampf der Eltern, den Verlust zu bewältigen. Selbst diese können sagen: „Ich hasse es, dass ich mein Kind verloren habe, aber ich mag den Menschen, der ich seither geworden bin, viel lieber als den Menschen, der ich vor dem Verlust war.“ Es kommt darauf an, was anschließend passiert, wie Menschen sich bemühen zu verstehen. Und es ist eine Auseinandersetzung. Ohne Auseinandersetzung lernt man nichts.

Zehn bis 15 Prozent der Trauma-Überlebenden leiden unter posttraumatischen Belastungsstörungen, Symptomen wie Flashbacks und Depressionen. Wie häufig ist posttraumatisches Wachstum?

„Den Menschen wird die Vergänglichkeit des Daseins bewusst. Das verstört manche, andere bringt es dazu, sich auf das Wichtige zu besinnen.“

Je nach den Umständen erfahren 30 bis 90 Prozent von Menschen zumindest einen Aspekt von Wachstum. Aber es ist sehr individuell: Wie schwer wog das Erlebnis? Wer war zur Unterstützung da? Wie sehr hat es das Leben verändert? Wie lange liegt es zurück? Nicht jeder wächst, und wir wollen nicht so verstanden werden, als seien traumatische Ereignisse etwas Gutes. In den Nachwehen eines Traumas wird Menschen die Vergänglichkeit des Daseins bewusster. Das verstört manche, andere bringt es dazu, sich auf das Wichtige zu besinnen. Das ist das Paradox: Menschen werden verletzlicher, aber stärker.

Sehen Sie nicht die Gefahr, dass durch diese Studien Druck entsteht auf Menschen, die nicht mit ihrem Schicksal fertigwerden?



Richard Tedeschi lehrt Psychologie an der UNC Charlotte. Seit 1987 betreut er Menschen, die unter Trauer und Traumata leiden.

FOTO: MICHAELA HAAS

Das ist eine echte Gefahr. Weil Menschen auf diese Information sensibel reagieren, können sie dadurch entmutigt werden. Sie können zu dem Schluss kommen, dass die Leute nicht wirklich verstehen, was sie durchmachen. Deshalb erwähne ich meine Arbeit nie in unserer Gruppe für trauernde Eltern. Aber wenn Menschen in der Gruppe von sich aus über Wachstumserfahrungen sprechen, dann unterstütze ich den Austausch. Viele Menschen kommen zu mir und sagen: „Ich glaube, mit mir stimmt etwas nicht. Ich habe in einem Buch über die Stufen des Traumas gelesen, ich sollte mittlerweile schon weiter

sein, aber ich bin es nicht.“ Nein, mit Ihnen stimmt alles. Was nicht stimmt, sind all diese Informationen im Internet und in Büchern über den Prozess der Traumabewältigung. So einfach ist das nicht.

Hilft ein starker religiöser Glaube?

Glaube kann Halt geben, aber er hilft nur dann, wenn der Betroffene das Geschehene in sein religiöses Weltbild einordnen kann. Im Neuen Testament heißt es: „Wir frohlocken auch in unseren Bedrängnissen, wissend, dass Leiden Bewährung bewirkt, und Bewährung Charakter, und Charakter Hoffnung.“ Es kann aber ins Gegenteil umschlagen, wenn der Gott als strafend empfunden wird oder jemand keine Antwort findet auf die Frage: Gott, wie konntest du das geschehen lassen? Dann kommt zur existenziellen Krise zusätzlich eine spirituelle Krise.

Trauma bedeutet wörtlich „Wunde“.

Was verstehen Sie unter dem Begriff?

Der Standard-Diagnosekatalog für psychische Störungen definiert Trauma als Erlebnis von Ereignissen wie Vergewaltigung, Krieg und Gewalt, aber wir haben uns inzwischen davon abgewandt. Wir interessieren uns nicht so sehr für das Ereignis an sich, sondern für die emotionalen und psychischen Auswirkungen. Wir schauen, ob die Menschen in ihren Kernüberzeugungen erschüttert sind: Die Welt gerät aus den Fugen. Man beginnt, infrage zu stellen, wer man ist, welches Leben man lebt und welche Zukunft einem bevorsteht. Es ist also nicht zwingend etwas, was Menschen körperlich verwundet hat, oder wo der Tod im Spiel ist. Alle diese Dinge können sicherlich traumatisch sein, aber uns interessiert eher, wie sich ein Erlebnis auf einen Menschen, auf seine Denkprozesse und Überzeugungen auswirkt. Ein Beispiel: Es gehört zum Lebensverständnis der meisten Menschen, dass alte Leute sterben. Es ist also keine große Überraschung, wenn die Mutter mit 85 das Zeitliche segnet. Man ist traurig, man vermisst sie, und es ist eine emotional schwierige Erfahrung, aber niemand sagt: „Ich kann einfach nicht fassen, dass das passiert ist! Das ergibt keinen Sinn!“ Es ist ein großer Unterschied, ob man seine Oma oder sein Kind beerdigt. Das eigene Kind zu verlie-

ren stellt eine natürliche Ordnung auf den Kopf, die wir für gesetzt halten.

Kann es auch traumatisch sein, wenn einen der Lebenspartner verlässt?

Absolut. Für manche Menschen ist eine Scheidung eine Erleichterung. Manche akzeptieren eine Krebsdiagnose als Herausforderung und sehen in einem Kriegseinsatz ein aufregendes Ereignis. Andere Menschen empfinden diese Dinge als traumatisch. Einer meiner Klienten hat fortgeschrittenen Krebs, der wohl zu seinem Tod führen wird, aber er sagt, er könne damit

umgehen. Er betont, das wirklich traumatische Ereignis seines Lebens sei seine Scheidung gewesen. Sie hat sein Leben zerschlagen. Trauma liegt im Auge des Betroffenen.

Wenn Sie den Begriff so weit fassen, erlebt dann nicht jeder Mensch in seinem Leben Traumata?

Fast jeder erlebt scheußliche Dinge, aber nicht jeder wird in seinen Grundfesten erschüttert, und manche Menschen werden nicht traumatisiert.

Wann wird aus einer posttraumatischen Belastung eine Belastungsstörung?

Der psychiatrische Diagnosekatalog definiert posttraumatische Belastung als Störung, wenn ein Mensch nach sechs Monaten immer noch Symptome hat. Sechs Monate! Das ist doch lächerlich! Manchmal dauert es viele Jahre, sich mit einer schrecklichen Erfahrung auseinanderzusetzen. Aber immer mehr Menschen erkennen, dass diese sogenannte Störung in Wahrheit ein Ausdruck unserer Menschlichkeit ist. Wenn jemand mit achtzig Sachen gegen die Wand fährt, wird er viele gebrochene Knochen haben. Sagen wir dann, es liegt eine Knochenbruch-Störung vor? Sie sind verletzt. Genauso ist es mit Trauma-Betroffenen: Sie haben keine Störung, sondern sind durch das Erlebte verwundet; psychologisch verwundet, vielleicht moralisch verwundet. Der Begriff Störung passt für mich hier nicht.

Aber nicht jeder erlebt Wachstum. Was fördert es?

Wer die Dinge akzeptieren kann, an denen er nichts ändern kann, ist im Vorteil. Menschen, die Veränderungen nicht ablehnen, sondern sie frontal annehmen, die denken: Okay, das ist jetzt die Situation, was mache ich damit? Auch wenn die Situation ist, dass ich wahrscheinlich in einem Monat tot bin, was mache ich mit diesem Monat? Intellektuell mag das einleuchtend klingen, aber emotional ist das eine ganz andere Sache. Menschen, die ihre Gefühle und ihren Stress im Griff haben, können die Dinge reflektieren, statt einfach nur in Panik zu geraten. Um zu einer Wachstumsperspektive zu finden, muss man durch eine Phase intensiven Nachdenkens. Man muss das Erlebte in die eigene Lebensgeschichte integrieren lernen. Und die Hilfe anderer ist wichtig. Wenn das Umfeld für Wachstum aufgeschlossen ist und den Betroffenen in dieser Hinsicht unterstützt, dann ist es auch viel wahrscheinlicher, dass man daran wächst. Dann können auch ganze Familien, Gemeinschaften, Städte oder Länder Wachstum erleben.

Wie haben Sie dieses Phänomen entdeckt?

Wir haben unsere ersten Studien in den Achtzigerjahren mit Trauernden gemacht und mit Menschen, die schwere körperliche Verletzungen erlitten hatten. Ursprünglich wollte ich wissen, was Menschen weise macht. Alte Menschen oder Menschen, die schwerste Dinge durchlebt haben, sind oft weise. Also haben wir mit ihnen gesprochen.

Können Sie Beispiele nennen?

Ein Klient sagte: „Ich bin wirklich froh, dass ich gelähmt bin.“ „Im Ernst?“ fragte ich überrascht zurück. Einige erklärten, dass sie diese Wertschätzung nicht von Anfang an spürten, dann aber zu der Einsicht kamen: „Ich bin ein besserer Mensch als früher. Ich glaube nicht, dass ich diese positiven Veränderungen vorgenommen hätte, wenn mir das nicht passiert wäre.“ Eine Frau, Mitte 20, war früher Leistungsschwimmerin. Eine Hirnverletzung zerstörte ihre Motorik, sie kann sich nur mithilfe eines Gehgestells fortbewegen und findet sich nicht mehr in der Welt zurecht wie zuvor. Es fiel ihr schwer, damit fertigzuwerden, aber durch die Auseinandersetzung mit ihrer Behinderung gewann sie etwas anderes: enormes Mitgefühl für andere, und sie hat wertvolle Freundschaften geschlossen.

In welchen Bereichen wachsen Menschen am meisten?

Vor allem in fünf Hauptbereichen: persönliche Stärke, tiefere Beziehungen zu anderen Menschen, das Entdecken neuer Lebensperspektiven, Lebensfreude und Spiritualität. Kurz: Es ändern sich das Selbstbild von Menschen, ihre Beziehungen zu anderen und ihre Lebensphilosophie. Am häufigsten beobachten wir, dass Menschen nach einer großen Krise das Leben viel mehr schätzen. Aber das Wachstum sieht bei jedem Einzelnen anders aus.

Ist posttraumatisches Wachstum das Gegenteil von posttraumatischem Stress?

Nein! Posttraumatischer Stress ist der Katalysator für emotionales Wachstum. Für viele Menschen bleibt viel Belastung zurück. Sogar wenn Menschen sagen können, sie hätten etwas gewonnen, bedeutet das nicht, dass nun alles in Ordnung ist oder dass sie das Erlebte nicht mehr als traumatisch betrachten.

Kritiker werfen Ihnen vor, dass Sie schwere Traumata schönreden und

dass sich die Leute das Wachstum nur einbilden, um dem Trauma im Nachhinein einen Sinn zu geben.

Das ist ein Missverständnis. Die Kritiker, verbringen meist nicht viel Zeit mit Betroffenen. Denn diese leugnen gar nicht, dass sie harte Zeiten durchmachen. Sie sagen: „Es ist schwer.“ Also kann man über beide Seiten sprechen: wie schwer es ist und wie gut. Das Trauma an sich muss man konfrontieren, um es zu heilen.

Können auch Menschen Wachstum erfahren, die extreme Traumata überleben, wie etwa Auschwitz?

Manchmal ist das Wachstum umso größer, je schwerwiegender das Ereignis war. Wenn eine Katastrophe Ihre Welt erschüttert hat, warum sollen Sie dann nicht etwas Besseres aufbauen? Selbst unter den extremsten Umständen gelingt das manchen. In der Regel sind es aber die Menschen mit mittelschweren Erfahrungen, die am meisten wachsen.

Fast 90 Prozent aller Menschen erfahren mindestens ein Trauma im Leben. Wie können wir uns vorbereiten?

Indem wir uns nicht scheuen, Menschen nahe zu sein, die traumatische Erfahrungen gemacht haben und daraus lernten. Sie sind die Meister. Es gibt Studien, die zeigen, dass Krebspatienten und Überlebende von häuslicher Gewalt mehr Wachstum erfahren, wenn sie jemanden kennen, der selbst posttraumatisches Wachstum erlebt hat. Wenn dann ihnen etwas Schreckliches zustößt, haben sie Lehrer, und schon von Dingen gehört, die sie ausprobieren können. Das macht es nicht leicht, aber zumindest können sie bereits eine Struktur erkennen und sagen: Nun bin also ich dran. Okay. Warum soll ich nicht auch mal drankommen?