

HART IM NEHMEN

Gleichgültig ob es sich um eine private oder eine globale Krise handelt – in uns schlummern ungeahnte Fähigkeiten

VON ANNA GIELAS



Inmitten des Winters lernte ich, dass in mir ein unbezwingbarer Sommer wohnt. Wie stark die Welt auch gegen mich angeht, in mir ist etwas Stärkeres, das so gleich zurückdrängt.“ Diese Worte schrieb der französische Philosoph Albert Camus in den Wirren der Nachkriegszeit.

Menschen wie Camus haben es vorgelebt, Psychologen untermauern es nun mit ihren Studien und Erkenntnissen: Verzweiflung, Schmerz und Frustration können zu einem Ausgangspunkt werden, um dem Leben gestärkter, zufriedener und überlegter entgegenzutreten.

Bilanz ziehen, Ordnung schaffen

Posttraumatisches Wachstum im Anschluss an schmerzvolle Erlebnisse und schwierige Lebensetappen bedeutet eine Reihe positiver und heilsamer Veränderungen. Sie umfassen die Persönlichkeit, das Wertesystem sowie die Weltanschauung des Einzelnen. „Posttraumatisches Wachstum heißt, ein neues Verständnis der Dinge zu kreieren“, so der Psychologe Stephen Joseph. Und sein Kollege George Bonanno ergänzt: „Das wird möglich, weil Schmerz und Kummer unsere Aufmerksamkeit nach innen wenden und uns ermöglichen, Bilanz zu ziehen sowie Ordnung zu schaffen.“

Der britische Psychoanalytiker Adam Phillips geht noch einen Schritt weiter: Er ist sogar überzeugt, der Einzelne brauche schmerzvolle Erfahrungen und Rückschläge. Im besten Fall, so Phillips, führen sie ihn nämlich nicht nur zur Klarheit darüber, was er tatsächlich will, sondern auch darüber, was er wirklich braucht. „So können Enttäuschungen und Leid unser

Leben authentischer und den Einzelnen langfristig glücklicher machen“, schreibt Phillips.

Wir sind versucht anzunehmen, dass dieser erstaunliche Umgang mit Krisen und Lebensunfällen nur grundsätzlich starken Menschen gelingt. Diese Annahme ist jedoch falsch. Posttraumatisches Wachstum ist nicht die Ausnahme – sondern die Regel. „Wir Forscher haben die menschliche Fähigkeit, im Anschluss an extreme Erlebnisse zu wachsen und aufzublühen, deutlich unterschätzt“, so Bonanno. Der Amerikaner ist aufgrund seiner Studien überzeugt: „Menschen sind extrem hart im Nehmen.“ Der Psychologe und andere Forscher des posttraumatischen Wachstums dokumentieren die erstaunliche menschliche Bewältigungskraft in Untersuchungen weltweit. Ihre Teilnehmer geben an, mindestens eine lebens einschneidende oder lebensbedrohliche Situation erlebt zu haben. Und erstaunt beobachten die Wissenschaftler: Von diesen Menschen berichten zwischen 60 und 80 Prozent, die Krise habe sie langfristig zufriedener und stärker werden lassen.

Was entscheidet darüber, ob ein Bewältigungsprozess gelingt oder nicht? Stephen Joseph nennt drei ausschlaggebende Elemente für das posttraumatische Wachstum:

– Erstens müssen wir damit umgehen lernen, dass das Leben unsicher ist. Verluste jeder Art sind sein natürlicher Bestandteil. Sich von dieser Erkenntnis nicht einschüchtern und lähmen zu lassen bedeutet einen großen Schritt in die Richtung einer positiven Bewältigung.

– Zweitens bedarf es emotionaler Selbsteinsicht und Reflexion. Konkreter:

Zum posttraumatischen Wachstum gehört ein bewusster Umgang mit den eigenen Emotionen und ihr grundlegendes Verständnis. Wieso empfinde ich an einem Tag Wut? Wieso am nächsten Tag Traurigkeit? Und wieso dann wieder Hilflosigkeit? Um posttraumatisches Wachstum zu erfahren, muss das schmerzhaft emotionale Wechselbad aufgegriffen und reflektiert werden.

– Drittens bedarf es auch der Einsicht, dass man Verantwortung für sich, seine Taten und sein Leben trägt. Das liegt zwar auf der Hand. Doch in Krisensituationen neigen wir stärker dazu, äußere Faktoren für ausschlaggebend und uns für ausgeliefert und schwach zu halten. Leicht geraten wir zu dem Schluss, wir seien Opfer unge-rechter Ereignisse. Das kann die Wahrnehmung unserer Autonomie und Selbständigkeit trüben. Um posttraumatisches Wachstum zu erreichen, gilt es, die Wahrnehmung des Ich als Opfer zu überwinden.

Wenn eine Tür zufällt, geht eine neue auf

Martin Seligman – ebenfalls ein Pionier dieses Forschungsthemas – und Ann Marie Roepke ergänzen die drei Punkte von Joseph um einen weiteren. Sie erinnern an die Alltagsweisheit „Wenn eine Tür zufällt, geht eine andere auf“. An diesem Gedanken sei viel dran, so die amerikanischen Psychologen. „Wir glauben, er ist ein Schlüssel in dem Prozess des posttraumatischen Wachstums“, schreiben sie. Man komme der positiven Bewältigung ein großes Stück näher, indem man nach neuen Möglichkeiten und alternativen Optionen Ausschau hält, sich ihnen öffnet – und sie ergreift.