



Heidi Müller und Hildegard Willmann

Persönliche Reifung nach Verlusten

1. Einleitung

Persönliche Reifung, welche durch Krisen angestoßen wird, ist als Thema alt bekannt. Es zeigt sich in Spruchweisheiten wie „Wo viel verloren wird, ist manches zu gewinnen“ (Goethe) oder „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“ (Nietzsche).

Reifung durch Krisen ist auch ein zentrales Thema von Mythen, Märchen und fiktiven Geschichten sowie aller Weltreligionen. Letztlich sind Überwinden von Leid und Streben nach Weisheit zentrale Ziele aller spirituellen Wege und Weltreligionen – sofern diese als Anleitung zur persönlichen Entwicklung verstanden werden.

Subjektiv wahrgenommene positive Veränderungen, persönliche Reifung nach Verlust oder posttraumatisches Wachstum¹ ist in den letzten Jahren verstärkt zum Gegenstand sozial-wissenschaftlicher Forschung geworden (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Der Betrachtung von Krisen und kritischen Lebensereignissen als Katalysatoren für eine positive Entwicklung der Persönlichkeit liegt die Überzeugung zugrunde, dass Menschen nicht nur als Kinder und Heranwachsende reifen und sich entwickeln, sondern dass auch erwachsene Menschen Entwicklungsprozesse durchlaufen und Entwicklungsaufgaben bewältigen.

¹ Wir bevorzugen den Begriff persönliche Reifung, verwenden aber auch die Formulierung posttraumatisches Wachstum, weil diese sich in der Literatur weitgehend durchgesetzt hat.

2. Persönliche Reifung: Was ist darunter zu verstehen?

Wenn wir davon ausgehen, dass der Tod eines geliebten Menschen Anstoß geben kann zu persönlicher Reifung, dann müssen wir uns fragen, welche Veränderungen wir als Reifung bewerten. Denn nicht alle positiven Veränderungen, die sich nach einem Verlust einstellen, werden als Reifung gelten können. Wenn ein Mann sich nach dem Tod seiner Ehefrau neu verliebt, ist dies sicherlich eine positive Entwicklung, sagt jedoch noch nichts darüber aus, ob er persönlich reifer geworden ist.

Um zu beantworten, wodurch sich persönliche Reifung auszeichnet, liegt es nahe, sich zu fragen, wodurch sich Weisheit auszeichnet. Denn Weisheit gilt gemeinhin als höchste Ausprägung von menschlicher Reife (Staudinger, 2005).

Bei der Betrachtung von Weisheit kann man zwischen persönlicher und allgemeiner Weisheit unterscheiden (Staudinger & Dörner, 2007). Während persönliche Weisheit sich in Bezug auf die eigene Person äußert, sollte allgemeine Weisheit auch im Allgemeinen Ausdruck finden, zum Beispiel wenn man einen Freund in einer Ehekrise berät oder eine politische Stellungnahme abgibt. Für unser Anliegen hier ist also persönliche Weisheit besonders interessant.

Aufbauend auf dem Berliner Weisheitsparadigma, welches zunächst auf allgemeine Weisheit ausgerichtet war, haben Staudinger, Smith und Baltes (1994) fünf Kriterien persönlicher Weisheit entwickelt:

1. Reiches Selbstwissen (zum Beispiel tiefer gehende Einsicht in die eigene Person, die eigenen Kompetenzen, Emotionen und Ziele und ein Gefühl der Sinnhaftigkeit).
2. Heuristiken für Wachstum und Selbstregulation (zum Beispiel Emotionsregulation, Humor, Aufbau und Aufrechterhaltung von Beziehungen).
3. Zusammenhangswissen (zum Beispiel Ursache und Wirkung eigenen Verhaltens reflektieren, sich der Abhängigkeit von anderen Menschen bewusst sein).
4. Selbstrelativierung (zum Beispiel sich selbst aus einem distanzierten Blickwinkel sehen können, das eigene Verhalten kritisch beleuchten können, die eigene Person und andere Menschen akzeptieren können, sowie Toleranz für andere, sofern deren Verhalten nicht selbst- oder fremdschädigend ist).
5. Ambiguitätstoleranz (d. h. Widersprüchlichkeiten aushalten können, zum Beispiel die Unwägbarkeiten des eigenen Lebens und der eigenen Entwicklung erkennen und damit umgehen können)

Verluste spielen auf dem Weg zur Weisheit eine zentrale Rolle. Und zwar nicht nur als Auslöser für Veränderung, sondern als wesentlicher Teil des Entwicklungsprozesses. Denn um Weisheit zu erlangen, muss man sich von vielen Illusionen über sich und die Welt trennen, sowie unrealistische Forderungen und Verwirrungen des Egos loslassen (Levenson, Aldwin & Cupertino, 2001).

Veränderungen nach einem Verlust sollten also qualitativ zu einer Annäherung an Weisheit führen, damit man von persönlichem Wachstum oder persönlicher Reifung sprechen kann.

3. Intentionale Selbstentwicklung: Muss man wachsen wollen?

Menschen haben Vorstellungen darüber, was sie im Leben erreichen möchten und wie sie selbst werden möchten. Werte, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele sind treibende Kräfte, die dem Leben seine Richtung geben. Menschen nehmen also, im Rahmen ihrer realen oder vermuteten Möglichkeiten, bewusst Einfluss auf die Entwicklung ihres Lebens und ihrer Persönlichkeit (Brandtstädter, 2011).

Damit sich Weisheit entwickeln kann, braucht es ein hohes Maß an Motivation zur Selbstentwicklung, in gleichem Maße aber auch die Motivation, sich für andere Menschen einzusetzen. Zusätzlich müssen jedoch noch viele andere Faktoren und Prozesse zusammenwirken. Notwendig ist auch ein soziokulturelles und persönliches Umfeld, welches die Suche nach Weisheit unterstützt. Wie in anderen Bereichen, in denen Menschen ihr Wissen und ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, braucht es für den Erwerb von Weisheit auch die Begleitung von Mentoren (d. h. Lehrern und Vorbildern). Und die Erfahrung und erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen und schwierigen Lebenssituationen ist ebenfalls wichtig (Baltes, Glück & Kunzmann, 2002).

Für unser Thema können wir die Annahme festhalten, dass Verlustsituationen wohl erst dann zu persönlicher Reifung führen können, wenn die Betroffenen entweder schon vor dem Verlust persönliche Reifung und Weisheitsentwicklung als wichtige Lebensziele hatten oder diese Ziele aus der Auseinandersetzung mit dem Verlust entwickeln. Und doch ist es kein einfaches Ziel, wenn man die vielen Faktoren bedenkt, die über die eigene Motivation hinaus gegeben sein müssen.

4. Subjektiv wahrgenommene positive Veränderungen nach einem bedeutsamen Verlust

Der Tod eines geliebten Menschen fordert Anpassungsleistungen an ein Leben ohne ihn. Es kann keine Rückkehr geben in eine Welt, wie sie vor dem Verlustereignis war. Die Veränderungen, die ein Verlust mit sich bringt, werden verständlicherweise in vielerlei Hinsicht negativ wahrgenommen. Der Verstorbene wird schmerzlich vermisst, das Leben ohne ihn muss neu geordnet werden. Der Tod zerstört Hoffnungen und Träume. Er lässt Betroffene möglicherweise daran zweifeln, dass das Leben einen Sinn hat und es gut mit ihnen meint. Er erschüttert ihre Identität und ihre grundlegenden Überzeugungen über das Leben und die Welt.

Doch viele Hinterbliebene berichten, dass sie nach dem Tod eines geliebten Menschen positive Veränderungen und Reifungsprozesse an sich wahrnehmen konnten.

Studien zeigen, dass dies keine seltene Ausnahme, sondern weit verbreitet ist. In einer Studie über die Langzeitfolgen traumatischer Verluste (Tod eines Kindes oder Ehepartners durch einen Verkehrsunfall, 4 bis 7 Jahre zurückliegend) stellten die Forscher den Hinterbliebenen die offene Frage „Wie sieht dein Leben heute aus?“ 74 Prozent berichteten mindestens eine positive Veränderung. Am häufigsten wurde genannt: höheres Selbstvertrauen und mehr Achtsamkeit dafür, den aktuellen Moment zu genießen. Aber: Verglichen mit einer Kontrollgruppe waren die verwaisten Eltern deutlich stärker psychisch belastet und erlebten deutlich weniger Lebensqualität. Etwa 80 Prozent gaben an, dass sie nicht in der Lage seien, dem Tod ihres Kindes Sinn und Bedeutung beizumessen (Lehman, Wortman & Williams, 1987).

In einer anderen Studie wurde 350 Witwen und Witwern zu mehreren Zeitpunkten eine Reihe von Fragen vorgelegt: rund 80 Prozent gaben an, sich als feinfühlicher zu erleben (sowohl zwei als auch sieben und 13 Monate nach dem Verlust). 42 Prozent bejahten bereits nach zwei und sieben Monaten, durch die Erfahrung ein besserer Mensch geworden zu sein. Nach 13 Monaten schätzten sich sogar 50 Prozent als bessere Menschen ein (Shuchter & Zisook, 1993).

Tedeschi und Calhoun (1996) haben eine Literaturrecherche durchgeführt und Interviews mit Hinterbliebenen, Menschen mit körperlichen Behinderungen und Menschen nach anderen kritischen Lebensereignissen geführt. Sie fanden fünf Hauptbereiche positiver Veränderungen nach einem Trauma (wobei sie den Begriff Trauma sehr weit fassen):

- Die Wertschätzung des Lebens wird intensiver und Prioritäten verändern sich.
- Persönliche Beziehungen werden intensiver und herzlicher.
- Die eigenen Stärken treten stärker ins Bewusstsein.
- Neue Möglichkeiten werden entdeckt.
- Das spirituelle Bewusstsein verändert sich und existentielle Fragen treten durch das Lebensereignis in den Vordergrund.

Davis (2008) schlägt vor, zwischen drei Konzepten positiver Auswirkungen von Verlusten zu unterscheiden, wobei er nur die letzten beiden als Aspekte posttraumatischer Reifung ansieht:

1. „Unerwartete Geschenke der Trauer“ (benefits). Dies sind positive Erlebnisse, die eher vorübergehende und beiläufige Effekte im Rahmen von schwierigen Lebensereignissen mit sich bringen.
2. Wesentliche, nachhaltige und beobachtbare Veränderungen von Rollen und Zielen (changes in role and purpose).
3. Vertieftes Verständnis (increased insight).

Vergleichen wir die von den Betroffenen selbst geschilderten Veränderungen mit dem, was oben über die Kriterien von Weisheit geschrieben wurde, so zeigt sich deutlich, dass hier teilweise tatsächlich – zumindest subjektiv so interpretierte – Reifungsprozesse stattfinden.

5. Auf der Suche nach Sinn

Nach einem bedeutsamen Verlust beginnt für Hinterbliebene meist ein Bemühen um Verstehen und eine Suche nach Sinn. Diese Suche umfasst verschiedene Ebenen: Konkrete Fragen („Wie ist er gestorben?“), Identitätsfragen („Wer bin ich jetzt, nachdem mein Sohn tot ist?“) oder spirituelle/existenzielle Fragen („Warum hat Gott das zugelassen?“). In Situationen, in denen die Zerbrechlichkeit und Endlichkeit des Lebens besonders bewusst werden, treten Fragen nach überindividuellen und ich-transzendenten Sinngehalten dabei verstärkt in den Vordergrund. Die Auseinandersetzung mit solchen Fragen und die Art und Weise, wie Hinterbliebene Antworten finden, nimmt Einfluss darauf, wie sie den Verlust bewältigen.

Warum Sinn wichtig ist, wird vielleicht jenen Menschen am deutlichsten, die ein Lebensereignis mit seinen Folgen oder sogar ihr ganzes Leben als sinnlos erleben. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass das Ringen mit dem Erleben von Sinnlosigkeit ein wesentliches Kennzeichen für die Entstehung von komplizierter Trauer ist (Prigerson et al. 2009).

„Das Wesen von Sinn ist Verbindung“ sagen Baumeister und Vohs (2002). Ein Wort bekommt Sinn bzw. Bedeutung, weil es auf einen Gegenstand verweist, den es bezeichnet und weil Menschen, die die gleiche Sprache sprechen, mit dem Wort einheitlich den gleichen Gegenstand verbinden. Sinn ergibt sich auch durch kausale Verbindungen: Der Unfall geschah, weil die Bremsen versagten. Sinn entsteht auch, wenn Ereignisse in einer Verbindung gesehen werden können zu Zielen und Werten. Anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass die Komplexität dessen, was in Verbindung zu etwas anderem Sinn und Bedeutung bekommt, sehr unterschiedlich sein kann. Die Frage nach dem Sinn eines einzelnen Wortes oder Satzes ist etwas anderes als die Suche nach dem Sinn eines Ereignisses oder nach dem Sinn des eigenen Lebens oder des menschlichen Lebens generell.

Sinnfindung ermöglicht es „trotzdem Ja zum Leben“ zu sagen, wie der Titel des berühmten Buches heißt, in dem Viktor Frankl von seiner Zeit im Konzentrationslager berichtet (2009). Indem traumatische Erlebnisse und ihre Folgen auf bejahende Weise in das individuelle und soziale Bedeutungsgeflecht aus Erklärungen, Überzeugungen, Werten und Zielen eingebunden werden, können Hinterbliebene für sich Sinn erleben.

Aber wie findet man Sinn, wenn alles sinnlos erscheint? Hinweise, wenn auch sicherlich nicht erschöpfend angesichts so komplexer Zusammenhänge, ergeben sich durch die genauere Betrachtung dessen, welche Bedeutung kognitive Schemata haben, wie Ziele sich nach einem Verlust verändern und durch einen Blick auf die Bedeutung von Identität im Sinne einer vom Individuum konstruierten kohärenten Lebensgeschichte.

5.1 Wenn die Welt in Scherben liegt: Persönliche Reifung als Überarbeitung kognitiver Schemata

Kognitive Schemata helfen den Menschen dabei, die Welt zu verstehen, Entscheidungen zu treffen und ihr Leben als bedeutungsvoll zu betrachten. Menschen bilden Annahmen darüber, wie die Welt und das Leben funktioniert (assumptive worlds) (Janoff-Bulman, 1992). Häufig haben Menschen ein naives Bild von der Welt, welches darauf aufbaut, dass sie zwar wissen, dass Schlimmes geschehen kann, sie aber gleichzeitig davon ausgehen, dass es ihnen nicht geschehen wird. Solche

Grundannahmen sind beruhigend, aber sie bereiten nicht darauf vor, Opfer eines traumatischen Lebensereignisses zu werden.

Ein kritisches Lebensereignis kann wie ein psychisches „Erdbeben“ die kognitiven Schemata der Betroffenen schwer erschüttern, angreifen oder sogar in sich zusammenstürzen lassen. Ein kognitiver Wiederaufbau, der die veränderte Lebensrealität berücksichtigt, wird neue Schemata bilden, die das Trauma und mögliche Ereignisse in der Zukunft einschließt und damit weniger leicht zu erschüttern sein werden. Diese Ergebnisse werden als Wachstum erlebt (Tedeschi & Calhoun, 2004, S. 5). Trauernde müssen neue Annahmen finden, die der Realität gerechter werden und das Leben doch als verstehbar, handhabbar und sinnvoll erscheinen lassen. Dabei kann es auch notwendig werden, unrealistische oder gar unheilsame Überzeugungen aufzugeben.

5.2 Neuausrichtung von Lebenszielen nach einem Verlust

Der Verlust einer nahe stehenden Person muss keine Auswirkungen auf das Zielsystem des Hinterbliebenen haben. In einer Studie gaben immerhin 40 Prozent der Befragten an, dass ein traumatisches Ereignis nichts an ihren Lebenszielen geändert habe. Die Autoren erklären dies damit, dass Menschen gerade in schwierigen Zeiten das starke Bedürfnis haben, die Integrität ihres konzeptionellen Systems zu wahren. Eine plötzliche und schnelle Neuorganisation der Ziele eines Menschen ist sowohl unwahrscheinlich als auch wenig ratsam, denn wer an seinen Überzeugungen, Werten und Zielen festhalten kann, erholt sich besser vom Trauma (Emmons, Colby & Kaiser, 1998).

Doch wenn das Erreichen wichtiger Ziele durch den Verlust (tatsächlich oder vermeintlich) behindert wird, wird auch das Zielsystem herausgefordert. Brandtstädter (2011) hat das „Modell der assimilativen und akkommodativen Prozesse“ entwickelt, um zu erklären, wie Menschen Veränderungen im Zielsystem bewältigen.

Problemsituationen und Krisen sind diesem Modell zufolge generell dadurch gekennzeichnet, dass der Ist-Zustand vom Soll-Zustand nachteilig abweicht. Entscheidend dafür, wie der Sollzustand aussieht, sind die individuellen Ziele, Vorstellungen und Werte der Person. Bewältigung kann nun in zwei Richtungen erfolgen:

1. Als Assimilation: Gegebene Lebensbedingungen werden aktiv verändert, so dass persönliche Ziele bzw. Selbst- und Lebensentwürfe wieder besser erfüllt werden. Als Beispiel könnte man sich einen Witwer vorstellen, in dessen Lebenskonzept eine feste Partnerschaft bislang eine große Bedeutung hatte. Im Einklang mit

diesem Ziel würde er sich recht bald wieder auf die Suche nach einer neuen Partnerin begeben.

2. Als Akkommodation: Die eigenen Ziele, Vorstellungen und Werte werden neu überdacht und so angepasst, dass sie mit den gegebenen Lebensbedingungen besser im Einklang stehen. In unserem Beispiel würde der Witwer dann damit beginnen, seine Einstellung zu hinterfragen und die Bewertung eines Lebens als allein stehender Mann in einem neuen, positiveren Licht zu sehen.

Brandstädter geht davon aus, dass die erste Reaktion auf eine Problemsituation immer die Assimilation ist: bevor man seine Ziele ändert, versucht man zunächst die Situation zu ändern. Wenn dies gelingt, besteht kein Grund mehr, seine Ziele anzupassen. Gelingende Assimilation nach einem Verlust kann ein Faktor sein, der zu einem resilienten Verarbeitungsprofil beiträgt: Zwar mag der Schmerz über den Verlust groß sein, doch das eigene Leben lässt sich dennoch recht mühelos neu ausrichten. Doch wenn der Versuch der Assimilation immer wieder scheitert (beispielsweise der Witwer bei der Partnersuche immer wieder einen Korb bekommt), dann ist einleuchtend, dass die Anpassung des Zielsystems nach einem Verlust ein langwieriger und schmerzhafter Prozess sein kann.

Es kommt aber auch auf die Inhalte der Ziele an, die durch das kritische Lebensereignis berührt werden, bzw. die sich als Reaktion auf ein kritisches Lebensereignis entwickeln. Studien zeigen, dass nach einem Verlust eine Verschiebung der Zielorientierung weg von extrinsischen Zielen (zum Beispiel Geld, Status und Macht), hin zu intrinsischen Zielen (zum Beispiel sich selbst besser verstehen, die eigenen Kompetenzen erweitern, sich wohl fühlen und sich mit anderen liebevoll verbunden fühlen) zu beobachten ist. Eine Ausrichtung auf intrinsische Ziele steht generell in Verbindung mit höherem Wohlbefinden und geringeren Ängsten. Auch Menschen, die spirituelle oder religiöse Ziele haben, können sich besser vom Trauma erholen und haben es leichter, dem Geschehenen einen Sinn beizumessen. Menschen hingegen, die in erster Linie selbstbezogene Ziele haben, kommen mit dem Trauma schlechter zurecht, als Menschen mit selbst-transzendenten Zielen (d. h. Zielen, die in Verbindung mit anderen Menschen oder einer höheren Macht stehen). Hinterbliebenen, die davon ausgehen, dass der Verstorbene ihre Ziele unterstützt hätte, gelingt die Anpassung an den Verlust besser und sie bewerten ihre Ziele positiver. (Emmons, Colby & Kaiser, 1998; Lykins et al. 2007).

5.3 Integration des Verlustes in die Lebensgeschichte

Menschen erarbeiten sich ihre Identität und Selbstkohärenz, indem sie den ständigen Fluss der Lebensereignisse zu einer Geschichte konstruieren, die ihnen selbst sinn- und bedeutungsvoll erscheint, wobei sie sich natürlich unvermeidlich an den in ihrer Zeit und Lebenswelt vorherrschenden Erklärungsmustern orientieren (Neimeyer, Klass & Dennis, 2010).

Ein erschütterndes Lebensereignis, wie der Tod eines geliebten Menschen, fordert dazu auf, diese Erzählung des eigenen Lebens so anzupassen, dass sie wieder sinnvoll und kohärent wird.

Dabei kann ein Verlust sich auch ganz leicht in die autobiografische Erzählung einfügen lassen. Gerade bei normativen und erwarteten Verlusten berichtet nur eine Minderheit der Betroffenen davon, dass sie nach einem Sinn in diesem Geschehen suchen und das Fehlen dieser Suche kann als ein Prädiktor für eine unkomplizierte Verlustbewältigung gelten (Davis, Wortman, Lehman & Silver, 2000).

An unterschiedlichen Erzählstilen kann man erkennen wie Menschen einen Verlust verarbeiten: Bauer und Bonanno (2001) haben Witwen und Witwer gebeten, sechs Minuten lang frei über ihre Beziehung zum verstorbenen Ehepartner zu sprechen. Je mehr die Teilnehmer darüber sprachen, was sie taten (im Vergleich zu Aussagen darüber, wie sie sind), desto geringer war langfristig ihre psychische Belastung.

6. Der Blick von außen: Ist subjektiv wahrgenommene persönliche Reifung „real“?

Wissenschaftler haben viel darüber diskutiert, ob es sich bei posttraumatischem Wachstum um eine „reale“ oder nur eine „illusorische“ Veränderung handelt.

Maercker und Zoellner (2004) gehen davon aus, dass subjektiv wahrgenommene persönliche Reifung ein „Janus-Gesicht“ habe. Sie kann einerseits selbsttranszendierend, konstruktiv und damit eher real sein. Aber sie kann auch auf Prozessen der Selbsttäuschung beruhen. So haben beispielsweise McFarland und Alvaro (2000, zitiert nach Filipp & Aymanns, 2010, S. 167) nachgewiesen, dass wahrgenommene Reifung der eigenen Person nach einem traumatischen Ereignis auch daher kommen kann, dass die Betroffenen sich nach einem Verlust rückwirkend negativer bewerten, wenn sie beschreiben sollen, wie sie vor dem Ereignis waren.

Auch die Ergebnisse von Frazier et al (2009) zeigen, dass subjektiv wahrgenommenes Wachstum nicht immer mit realer Veränderung einhergehen muss. Sie haben

Studenten kurze Zeit vor und kurze Zeit nach einem traumatischen Ereignis befragt. Dabei stellten sie fest, dass es keinen Zusammenhang gab zwischen der Einschätzung der Studenten, durch das traumatische Ereignis persönlich gewachsen zu sein und realer Veränderung. Hingegen waren Studenten, die bei sich selbst Wachstum wahrnahmen, deutlich stärker psychisch belastet.

Die heilsame Bedeutung von selbstaufwertenden Illusionen darf jedoch nicht unterschätzt werden: „Selbst wenn posttraumatisches Wachstum nichts weiter als eine selbstaufwertende Illusion wäre (...), kann es doch ein Mechanismus sein, welcher unter besonders schwierigen Bedingungen zu gelingender Anpassung beiträgt“ (Westphal & Bonanno, 2007, S. 422).

7. Ist subjektiv wahrgenommene Reifung ein Zeichen gelingender Bewältigung?

Ob real oder illusorisch, letztlich geht es bei der Erforschung des Phänomens um die Frage, ob posttraumatisches Wachstum bzw. persönliche Reifung nach Verlust in Verbindung steht mit einer gelingenden Bewältigung. Zwar sind die Begriffe Wachstum und Reifung in ihrer Bedeutung bereits positiv besetzt, so dass es fast unmöglich ist, sie als Teilaspekt einer insgesamt problematischen Entwicklung zu sehen. Doch Zöllner, Calhoun und Tedeschi (2006) stellen fest: „Wenn posttraumatisches Wachstum bzw. dessen Wahrnehmung in keiner Verbindung mit Verbesserungen psychischer Funktionsfähigkeit oder positiven Verhaltensänderungen steht, erhebt sich die dringliche Frage nach dessen Relevanz“ (S. 41). Daher ist es eigentlich erstaunlich, dass Tedeschi und Calhoun (2004) in ihrem Modell davon ausgehen, dass „posttraumatisches Wachstum nicht notwendigerweise eine Verringerung der emotionalen Belastung mit sich bringt“ (S. 407).

Zur Frage, ob posttraumatische Reifung einhergeht mit einer besseren psychischen Anpassung, im Sinne von geringeren psychische Beschwerden und besseren Wohlbefinden, sind die Forschungsergebnisse widersprüchlich. (Zöllner, Calhoun & Tedeschi, 2006, S. 42).

Janoff-Bulman (2004) ist der Meinung, dass das gleichzeitige Auftreten von negativen Auswirkungen nach einem Trauma (wie geringeres Wohlbefinden und erhöhte psychische Belastung) und persönlicher Reifung niemanden überraschen sollte: „Stärke, die aus Leid, psychologischen Voraussetzungen und existenziellen Neubewertungen resultiert, erfordert schmerzhaft Herausforderungen und Einsichten. Das Positive und Negative ist hier untrennbar miteinander verbunden. Das langfristige Erbe eines

Traumas besteht aus Verlusten und Gewinnen. Wie bei Kippbildern, können Betroffene ihr Augenmerk auf das eine oder andere richten, aber beide sind immer da“ (S. 34).

8. Persönliche Reifung über einen längeren Zeitraum beobachtet

Entwicklung ist eine Veränderung über einen längeren Zeitraum. Der Faktor Zeit spielt also auch bei der Frage nach persönlichem Wachstum in Folge von kritischen Lebensereignissen eine zentrale Rolle. Längsschnittstudien können hier Hinweise darüber geben, wie flüchtig oder stabil solche subjektiv wahrgenommenen Reifungsprozesse auf längere Sicht sind und welche kurzfristigen und langfristigen Zusammenhänge zwischen Reifung und Wohlbefinden bestehen.

Ein Problem bei der Untersuchung von posttraumatischer Reifung besteht jedoch darin, dass Hinterbliebene bislang fast ausnahmslos nur zu einem Zeitpunkt über ihre subjektive Wahrnehmung persönlicher Reifung befragt wurden. Damit kann man letztlich keine Aussagen darüber machen, wie flüchtig oder überdauernd diese Einschätzung ist. Außerdem ist bei es einer einmaligen Befragung nicht möglich, kausale Zusammenhänge festzustellen (Geht es den Befragten psychisch besser, weil sie persönlich gereift sind, oder erleben sie sich als persönlich gereift, weil es ihnen psychisch besser geht?).

Nach der Überzeugung von Tedeschi und Calhoun (2004) sollte persönliche Reifung ein kognitiver Verarbeitungsprozess sein, der Zeit braucht. Es ist also zu erwarten, dass positive Veränderungen erst nach einiger Zeit möglich sind, langsam zunehmen und zu einem verbesserten Wohlbefinden führen. Dass dies so ist, zeigt eine Meta-Analyse über 87 Studien zu posttraumatischem Wachstum. Helgeson und Kollegen (2006) untersuchten unter anderem, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen subjektiv wahrgenommenem Wachstum und dem Messzeitpunkt, zu dem danach gefragt wurde (d.h. wie viel Zeit seit dem Trauma/Verlust vergangen war). Sie stellen fest, dass subjektiv wahrgenommene positive Veränderungen umso deutlicher mit geringerer Depression, positiven Gefühlen, weniger allgemeiner psychischer Belastung einhergingen, je mehr Zeit vergangen war.

Wortman (2004) beruft sich jedoch auch auf Studien, welche ein anderes Muster aufzeigen: Viele Menschen berichteten bereits wenige Wochen nach dem traumatischen Lebensereignis über positive Veränderungen und Gewinne, ihre Zahl nimmt jedoch zu späteren Zeitpunkten deutlich ab. Und bei denen, die später keine positiven Veränderungen mehr sehen können, nimmt die psychische Belastung deutlich zu.

Diese Befunde passen zur Unterscheidung zwischen subjektiv wahrgenommener – und möglicherweise illusorischer – Reifung als Bewältigungsstrategie und „realer“ Reifung, wie Maercker und Zöllner es mit ihrem Konzept des Janus-Gesichts von posttraumatischem Wachstum diskutieren. Wobei es intuitiv einleuchtet, dass „reale“ Reifung Zeit braucht, um sich zu entwickeln und zu stabilisieren.

9. Persönliche Reifung als Norm kann zur Gefahr werden

Die bisherigen Ausführungen lassen ahnen, wie komplex die Prozesse sind, die zum Phänomen der posttraumatischen Reifung führen können. Als Fazit ihrer umfassenden Betrachtung des aktuellen Forschungsstandes kommen Filipp und Aymanns (2010) zur ernüchternden Einschätzung, dass die Prozesse längst noch nicht ausreichend erforscht sind: „Wir wissen kaum etwas darüber, ob und wie sich Menschen nach der Konfrontation mit kritischen Lebensereignissen weiterentwickeln“ (S. 122). Zudem gibt es aus wissenschaftlicher Sicht bislang keine Hinweise darauf, dass es für die erfolgreiche Verarbeitung eines Verlustes unbedingt notwendig ist, persönliches Wachstum zu entwickeln (Zoellner & Maercker, 2006).

Vor diesem Hintergrund warnen gerade Wissenschaftler und Praktiker, die sich intensiv mit dem Phänomen befassen, davor, dass eine Verbreitung des Konzepts der posttraumatischen Reifung zu einer „Tyrannei des positiven Denkens“ (Zöllner, Calhoun & Tedeschi, 2006, S. 40) führen könne. Wenn persönliches Wachstum zum Standard wird, an dem erfolgreiche Bewältigung gemessen wird, kann dies auf die Betroffenen erheblichen Druck ausüben: „Solch ein Standard kann dazu führen, dass jene negativ bewertet werden, die kein persönliches Wachstum aufweisen und ihnen das Gefühl geben, dass sie in der Bewältigung versagt haben.“ (Wortman, 2004, S. 89)

Gerade Ratschläge gegenüber Hinterbliebenen, sie mögen doch das Positive sehen, sind wenig hilfreich und die Literatur über soziale Unterstützung zeigt deutlich, dass Hinterbliebene es als Zumutung empfinden, wenn ihre Mitmenschen sie mit solchen Ansichten konfrontieren (Wortman, 2004).

Eine Verankerung des Konzeptes „persönliche Reifung nach Verlust“ im Allgemeinwissen kann möglicherweise auch einem kollektiven Vermeidungsmechanismus Vorschub leisten: Indem eine Gesellschaft ein Idealbild vom Menschen pflegen, der selbst bei extremen Widrigkeiten noch stark sein, ja sogar noch reifen und wachsen kann, entlastet dies letztlich vor allem die Nicht-Betroffenen, die annehmen können, dass Krieg, Gewalt und Katastrophen angesichts des individuellen Wachstumspotentials so schlimm ja gar nicht seien.

10. Abschließende Gedanken

Wie die bisherigen Ausführungen zeigen, werden positive Veränderungen und Reifung nach einem Verlust häufig erlebt und berichtet. Wie sie entstehen, welche Bedeutung sie langfristig haben, scheint jedoch so komplex zu sein, dass die empirische Forschung und Theoriebildung noch viele Fragen zu klären hat.

Welche Relevanz hat nun das oben Erarbeitete? Welche Empfehlungen kann man ableiten?

Relevanz für Trauernde

Für Betroffene kann es hilfreich sein, ihre Trauerreaktionen als Teil eines konstruktiven Prozesses zu sehen, der auch zu positiven Veränderungen führen darf. Dabei ist es wichtig, dass sie sich dessen bewusst sind, dass positive Veränderungen oder Wachstum nicht auf das Ereignis selbst zurückzuführen sind, sondern dass diese sich im Zuge der Bewältigung des Ereignisses einstellen.

Wenn Trauernde die Auseinandersetzung mit Tod und Verlust für sich als Entwicklungsaufgabe interpretieren können, haben sie besonders gute Chancen, dass sich persönliche Reifung tatsächlich einstellt. Vielleicht kann dies sogar helfen, Sinn zu finden (ich will nicht, dass der Tod meines Mannes sinnlos war. Wenn es mir gelingt, zu einem besseren, reiferen Menschen zu werden, dann hat sein Tod zumindest diesen Sinn gehabt).

Doch auf keinen Fall sollten Trauernde sich positive Veränderungen oder Reifung von Außenstehenden auferlegen lassen.

Relevanz für Tröstende

Als Tröstender sollte man um die Möglichkeit von positiven Veränderungen und subjektiv wahrgenommener Reifung wissen, niemals jedoch Wachstum erwarten! Aufforderungen, das Positive zu sehen oder gar den Verlust als Chance zum Wachstum zu begreifen, sind nicht hilfreich und werden von Trauernden eher als Zumutung erlebt.

An erster Stelle sollte im Kontakt mit Hinterbliebenen daher immer die Bereitschaft stehen, wertschätzend und nicht-wertend zuzuhören und dabei den Schmerz und die Schwierigkeiten anzuerkennen, die nach dem Verlust erlebt werden.

Tröstende können die Betroffenen unterstützen, indem sie positive Veränderungen, die sie am Hinterbliebenen wahrnehmen, ansprechen („Es beeindruckt mich sehr, wie entschlossen du dich seit dem Tod deines Mannes um dessen Firma kümmerst, ich glaube nicht, dass ich mir das zutrauen würde.“). Damit lenken sie deren Aufmerksamkeit auf positive Veränderungen und stärken gleichzeitig das Selbstwertgefühl und das Erleben von Selbstwirksamkeit der Betroffenen.

Wenn Hinterbliebene von sich aus darüber sprechen, dass sie das Leben durch den Verlust mit anderen Augen sehen, kann man nachfragen und sich die Veränderungen beschreiben lassen. Nicht immer werden diese positiv sein. Doch wenn Hinterbliebene von positiven Veränderungen berichten, kann man auch hier die Gelegenheit nutzen und diese positiven Veränderungen hervorheben und damit das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen der Hinterbliebenen stärken.

Möglicherweise schildern Hinterbliebene von sich aus positive Veränderungen und sind dabei überzeugt, einen bedeutsamen Entwicklungsschritt vollzogen zu haben. Hier sollte ein Tröstender die Einschätzung nicht in Zweifel ziehen, selbst wenn er darin illusorische Selbstaufwertung zu erkennen meint.

Hinterbliebene berichten häufig, wie positiv sie die soziale Unterstützung während der Sterbephase und nach dem Tod des Angehörigen erfahren haben. Tröstende können also durch ihre aktive praktische und emotionale Unterstützung indirekt daran mitwirken, dass Hinterbliebene positive Veränderung nach einem Verlust wahrnehmen können.

11. Literatur:

- Baltes, P., Glück, J & Kunzmann, U. (2002). Wisdom. Its structure und function in regulating successful life span development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology* (S. 327 - 347). Oxford: Oxford University Press.
- Bauer, J. J. & Bonanno, G. A. (2001). Doing and being well (fort he most part): Adaptive patterns of narrative self-evaluation during bereavement. *Journal of Personality*, 69, S. 451 - 482.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology* (S. 608 - 618). Oxford: Oxford University Press.
- Brandtstädter, J. (2011). *Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung*. Heidelberg: Spektrum.
- Davis, C. G. (2008). Redefining Goals and Redefining Self: A Closer Look at Posttraumatic Growth Following Loss. In M.S. Stroebe, R.O. Hansson, H. Schut & W. Stroebe (Hrsg.), *Handbook of Bereavement Research and Practice* (S. 309 - 325). Washington DC: American Psychological Association.
- Davis, C.G., Wortman, C. B., Lehman, D. R. & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, 24, S. 497 - 540.
- Emmons, R. A., Colby, P. M. & Kaiser, H. A. (1998). When losses lead to gains: Personal goals and the recovery of meaning. In P. T. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (S. 163 - 178). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Filipp, S. & Aymans, P. (2010). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Frankl (2009). ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Kösel. (Original: 1994)
- Frazier, P., Tennen, H., Gavian, M., Park, C., Tomich, P. & Tashiro, T. (2009). Does self-reported posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychological Science*, 20, S. 912 - 919.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A. & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, S. 797 - 816.

- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15, S. 30 - 34.
- Lehman, D.R., Wortman, C. B. & Williams, A. F. (1987). Long-term effects of losing a spouse or child in a motor vehicle crash. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, S. 218 - 231.
- Levenson, M. R, Aldwin, C. M., & Cupertino, A. P. (2001). Transcending the self: Towards a liberative model of adult development. In A. L. Neri (Ed.), *Maturidade & Velhice: Um enfoque multidisciplinar* (S. 99 - 116). Sao Paulo, Brazil: Papyrus.
- Lykins, E. L. B., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R. & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, S. 1088 - 1099.
- Neimeyer, R. A., Klass, D. & Dennis, M. R. (2010). Mourning, meaning and memory: Grief and the narration of loss. In J. Ciprut (Ed.), *On meaning*. Boston: MIT Press.
- Maercker, A. & Zöllner, T. (2004). The Janus face of self-perceived growth: toward a two-component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, S. 41 - 47.
- McFarland, C. & Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, S. 327 - 343.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PloS Medicine*, 6, S. 1 - 12.
- Shuchter, S. R. & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In M.S. Stroebe, W. Stroebe & R.O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement. Theory, research, and intervention* (S. 23 - 43). Cambridge: University Press.
- Staudinger, U. M. (2005). Lebenserfahrung, Lebenssinn und Weisheit. In S. H. Filipp & U. M. Staudinger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters* (S. 739 - 761). Göttingen: Hogrefe.
- Staudinger, U. M. & Dörner, J. (2007). Weisheit, Einsicht und Persönlichkeit. In J. Brandtstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 656 - 680). Stuttgart: Kohlhammer.

- Staudinger, U. M., Smith, J. & Baltes, P. B. (1994). *Manual for the assessment of wisdom-related knowledge (Materialien aus der Bildungsforschung, Nr. 46)*. Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, S. 455 - 471.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, S. 1 - 18.
- Westphal, M. & Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic growth and resilience to trauma: Different sides of the same coin or different coins? *Applied Psychology: An International Review, 56*, S. 417 - 427.
- Wortman, C. B. (2004). Posttraumatic Growth: Progress and Problems. *Psychological Inquiry, 15*, S. 81 - 90.
- Zöllner, T., Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2006). Trauma und persönliches Wachstum. In A. Maercker & R. Rosner (Hrsg.): *Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörung* (S. 36 - 42). Stuttgart: Thieme.
- Zoellner, T. & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology – a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review, 26*, S. 626 - 653.