

Die Palme mit der schweren Last – posttraumatisches Wachstum

Eine kleine Palme wuchs kräftig am Rand einer Oase. Eines Tages kam ein Mann vorbei. Er sah die kleine Palme und konnte es nicht ertragen, dass sie so prächtig wuchs.

Der Mann nahm einen schweren Stein und hob ihn in die Krone der Palme. Schadenfroh lachend suchte er dann wieder das Weite. Die kleine Palme versuchte, den Stein abzuschütteln. Aber es gelang ihr nicht. Sie war verzweifelt.

Da sie den Stein nicht aus ihrer Krone heraus bekam, blieb ihr nichts anderes übrig, als mit ihren Wurzeln immer tiefer in die Erde vorzudringen, um besseren Halt zu finden und nicht unter der Last zusammenzubrechen.

Schließlich kam sie mit ihren Wurzeln bis zum Grundwasser und trotz der Last in der Krone wuchs sie zur kräftigsten Palme der Oase heran.

Nach mehreren Jahren kam der Mann und wollte sehen, wie verkrüppelt die Palme gewachsen war, wenn sie überhaupt noch existierte. Aber er fand keinen verkrüppelten Baum.

Plötzlich bog sich die größte und kräftigste Palme der Oase zum ihm herunter und sagte:

„Danke für den Stein, den du mir damals in die Krone gelegt hast. Deine Last hat mich stark gemacht!“

(Afrikanisches Märchen)

An einem Trauma wachsen, wie es in dieser Geschichte so wunderbar beschrieben wird, hat einen Namen: „**Posttraumatisches Wachstum**“ wird es genannt, wenn nach Schicksalsschlägen eine neue, kraftvolle Perspektive entsteht.

Der Begriff „posttraumatisches Wachstum“ stammt von Richard G. Tedeschi und Lawrence G. Calhoun. Während Begriffe wie Traumatisierung und posttraumatische Belastungsstörungen gut belegt und erforscht sind, steigt seit den 1990er Jahren auch das Interesse der Traumaforschung an positiven Traumafolgen. „Mit posttraumatischem Wachstum sind positive psychologische Veränderungen gemeint, die von Betroffenen als Ergebnis oder Folge des Bewältigungsprozesses von extrem belastenden Lebensereignissen berichtet werden. Der Begriff posttraumatisches Wachstum betont, dass Betroffene sich nicht nur vom Trauma erholen, sondern es als Gelegenheit für weitere persönliche Entwicklung nutzen“ (Zoellner et al., 2006, Handbook of posttraumatic growth, S. 37). Nach einer Studie sind 60-80% der Menschen, die eine tiefgreifende Krise durchlebt haben,

dadurch langfristig zufriedener und stärker geworden. Schmerzvolle Erfahrungen verschaffen den Personen Klarheit darüber, was sie tatsächlich wollen und brauchen (z.B. Tedeschi, R. G. & Calhoun L. G., 2004, Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry. 15, S. 1-18).

Richard G. Tedeschi hat **5 Bereiche des posttraumatischen Wachstums** herausgearbeitet, die ich näher ausführen möchte.

1. Intensivierung der Wertschätzung des Lebens.

Für jemanden, der ein Trauma überlebt hat, ist das Leben an und für sich nicht mehr selbstverständlich. Trauma kennzeichnet sich eben dadurch, dass es einen aus allen anscheinend sicheren Lebensbezügen herauskatapultiert. In der Bearbeitung des Traumas wird einem die eigene Überlebenskraft bewusst und spürbar. Das Leben erhält einen neuen Wert.

2. Intensivierung der persönlichen Beziehungen, Empathie

Traumatisierung ist verbunden mit einem „Bruch“ in Beziehungen, sei es die Beziehung zur Welt, zu sich selber oder zu anderen Menschen. Daher ist auch zur „Heilung“ von Trauma oftmals die Bindung, die verlässliche, vertrauensvolle Beziehung, ein wichtiger Faktor. Menschen, die eine Traumatisierung erlebt haben, kennen und schätzen den Wert „wahrer“ Freundschaft und unterstützender Beziehung.

3. Bewusstwerdung der eigenen Stärken

Trauma ist verbunden mit einem Gefühl des Überwältigtwerdens. Die eigene Stärke wird im Moment der Traumatisierung als nicht ausreichend erlebt. Dies bedeutet aber nicht, dass die eigenen Stärken nicht mehr vorhanden sind. In der Aufarbeitung des Traumas werden die eigenen Kräfte wieder spürbar. Gleichzeitig hat jemand, der eine so heftige und überwältigende Situation wie ein Trauma überlebt hat, allein schon im Überleben selber eine mindestens ebenso starke Kraft in sich bewiesen, wie es das Trauma auf der anderen Seite mit sich gebracht hat.

4. Entdeckung von neuen Möglichkeiten im Leben

Eine Auswirkung der Traumatisierung ist, dass das Leben seine Konsistenz, seine scheinbare Sicherheit, verloren hat. Vorgegebene Lebensentwürfe verfallen. Die Lebensbasis scheint brüchig zu sein, es gibt nichts, was selbstverständlich Halt gibt. Diese Brüchigkeit ist auf der einen Seite ein enormer Verlust von Sicherheit. Gleichzeitig ermöglicht sie jedoch auch, dass das Leben eben nicht in „Selbstverständlichkeiten“ und vorgegebenen Mustern und Lebensentwürfen verläuft, sondern dass das eigene Leben jederzeit neu und kreativ, entsprechend der eigenen Ansprüche und Vorstellungen, gestaltet werden kann.

5. Intensivierung des spirituellen Bewusstseins

Trauma ist definiert als eine tiefe Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis. Die Grundlage menschlicher Existenz und Sinnggebung ist nachhaltig verstört. Für Menschen, die eine traumatische Erfahrung überlebt haben, scheint alle Sicherheit, oftmals auch alles Gottvertrauen, nicht mehr tragend. Das Grundgefühl des Vertrauens ins Leben ist nicht mehr erlebbar. Dieser den Alltag prägende Verlust ist jedoch nur die eine Seite des Erlebens. Eine aktive Auseinandersetzung mit einer Traumatisierung kann einen zum anderen Pol der Traumatisierung geleiten, der immer auch vorhanden ist. Dem Pol, der inmitten tiefster Ohnmacht den eigenen Lebenskern hat überleben lassen. Wer die tiefste Verzweiflung überlebt hat, wessen Grenzen gebrochen wurden, der ist oft auch in der Lage, quasi am anderen Ende der Polarität einen Zugang zu spirituellen Dimensionen für sich zu erleben, der Kraft und Quelle auf einer Ebene sein kann, die über die individuellen Ressourcen hinausgeht. Die Tatsache, dass das Leben, wie auch immer, weitergelebt wurde, ist Beweis für diese dem Trauma innewohnende Kraft zur Transformation und Weiterentwicklung. Da wo wir als Menschen überfordert sind, wo unsere Kraft nicht ausreicht, wo wir geneigt sind, eine „göttliche“, „spirituelle“, wie auch immer man sie nennen mag „Kraft“ hinzuzuziehen, ist es möglich, sich mit einem Strom zu verbinden, der die individuelle Kraft bei Weitem übersteigt.

Wie Peter Levine es ausdrückt: „Hier offenbart sich die Doppelnatur des Traumas. Zum einen birgt es eine zerstörerische Kraft, zum anderen die Macht zur

Transformation und Wiederauferstehung“ (Haas, M., 2015, Am Trauma wachsen. Die ZEIT Nr. 36).

In diesem Sinne kann sich die Palme herunterneigen und sich für den Stein, für die Bürde, für die Herausforderung zum Wachstum bedanken. An einem augenscheinlichen Hindernis konnte sie reifen und einen Zugewinn an Lebenstiefe und Weisheit für sich erlangen.

Stefanie Brongs