

Posttraumatisches Wachstum

– Wie Leid Sinn stiften und zu Lebensglück beitragen kann.

Dr. Judith Mangelsdorf

Dipl. Psych., MAPP, MEd.

www.dgpp-online.de

mangelsdorf@dgpp-online.de



- Positive Psychologie – Leben neu denken
- Trauma und traumatische Erlebnisse
- Posttraumatisches Wachstum
- Interventionen zur Förderung von Traumaintegration und Posttraumatischem Wachstum
- Braucht Wachstum das Erleben von Leid?
- Risiken und kritische Betrachtungen



- Positive Psychologie – Leben neu denken
- Trauma und traumatische Erlebnisse
- Posttraumatisches Wachstum
- Interventionen zur Förderung von Traumaintegration und Posttraumatischem Wachstum
- Braucht Wachstum das Erleben von Leid?
- Risiken und kritische Betrachtungen

Warum Positive Psychologie?

- APA Präsident (1998)
- Glück \neq Abwesenheit von Leid
- Steigende Depressionszahlen bei besseren Lebensbedingungen

Warum Positive Psychologie?

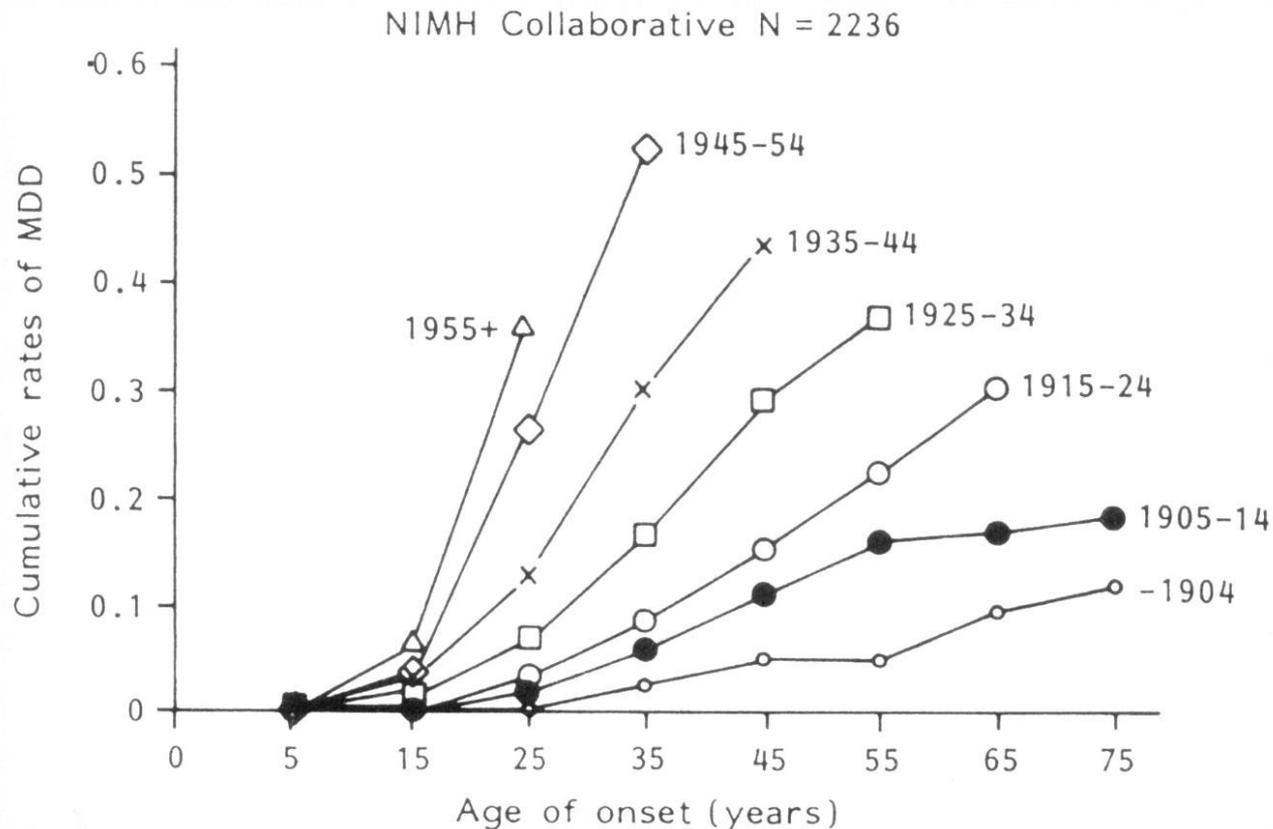
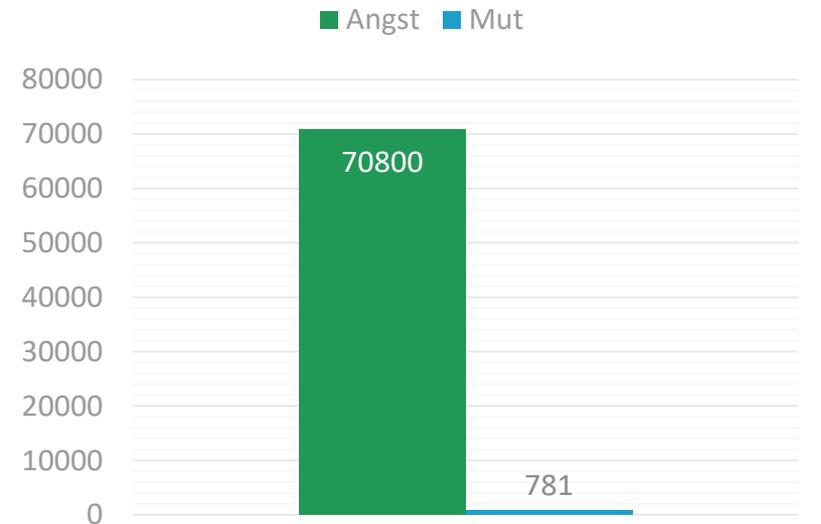
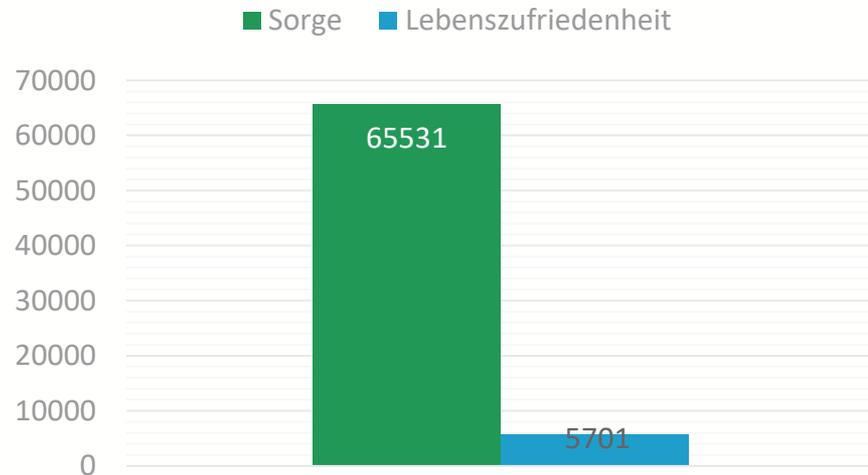
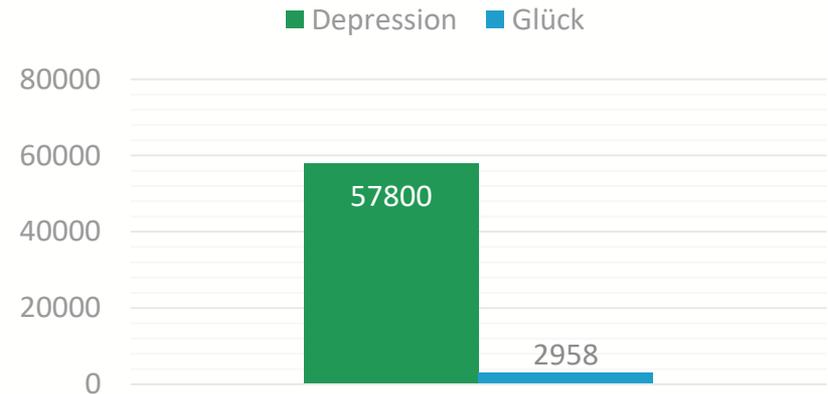
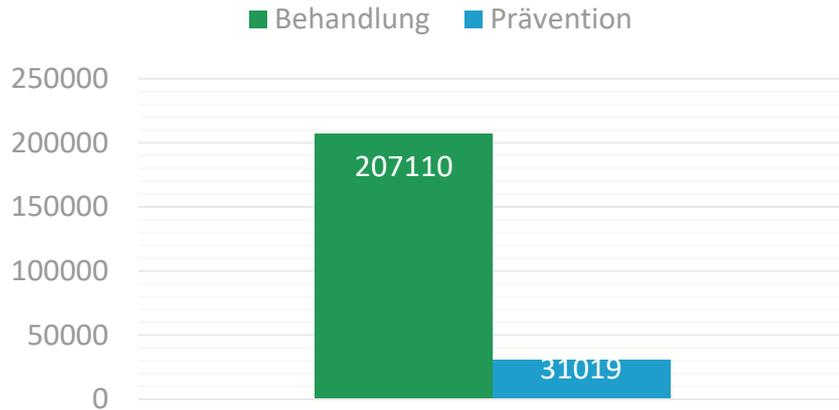


Abbildung: Kumulative Lebenszeit-Raten der Major Depression bei sieben Geburtskohorten in den USA („Cross-National Collaborative Group“, 1992, 3102)

Warum positive Psychologie? Forschungsstand im Jahr 2000



Meyers, D. (2000). The friends, funds, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67

Warum Positive Psychologie?



-> Gebraucht wird mehr des
Guten.

Was ist Positive Psychologie?



„Positive Psychologie ist die Wissenschaft dessen, was das Leben lebenswert macht...

Es ist der Aufruf an die psychologische Forschung und Anwendung, sich in gleichem Maße um menschliche Stärken zu kümmern, wie um das Thema Schwächen, genauso interessiert daran zu sein, wie wir Menschen darin begleiten können, ihr bestmögliches Leben zu gestalten, wie darin, ihre schlimmsten Herausforderungen zu meistern, und sich genauso damit zu beschäftigen, das Leben psychisch gesunder Menschen erfüllender zu machen, wie damit, Psychopathologie zu heilen.“

(Snyder & Lopez, p. xxIII, 2009)

Was ist Positive Psychologie?

Positive Psychologie

Resilienz (Werner, 1971)

Flow (Csikszentmihalyi, 1975)

Lebenssinn (Aristoteles, 384 – 322 v. Chr.)

Salutogenese (Antonovsky, 1990)

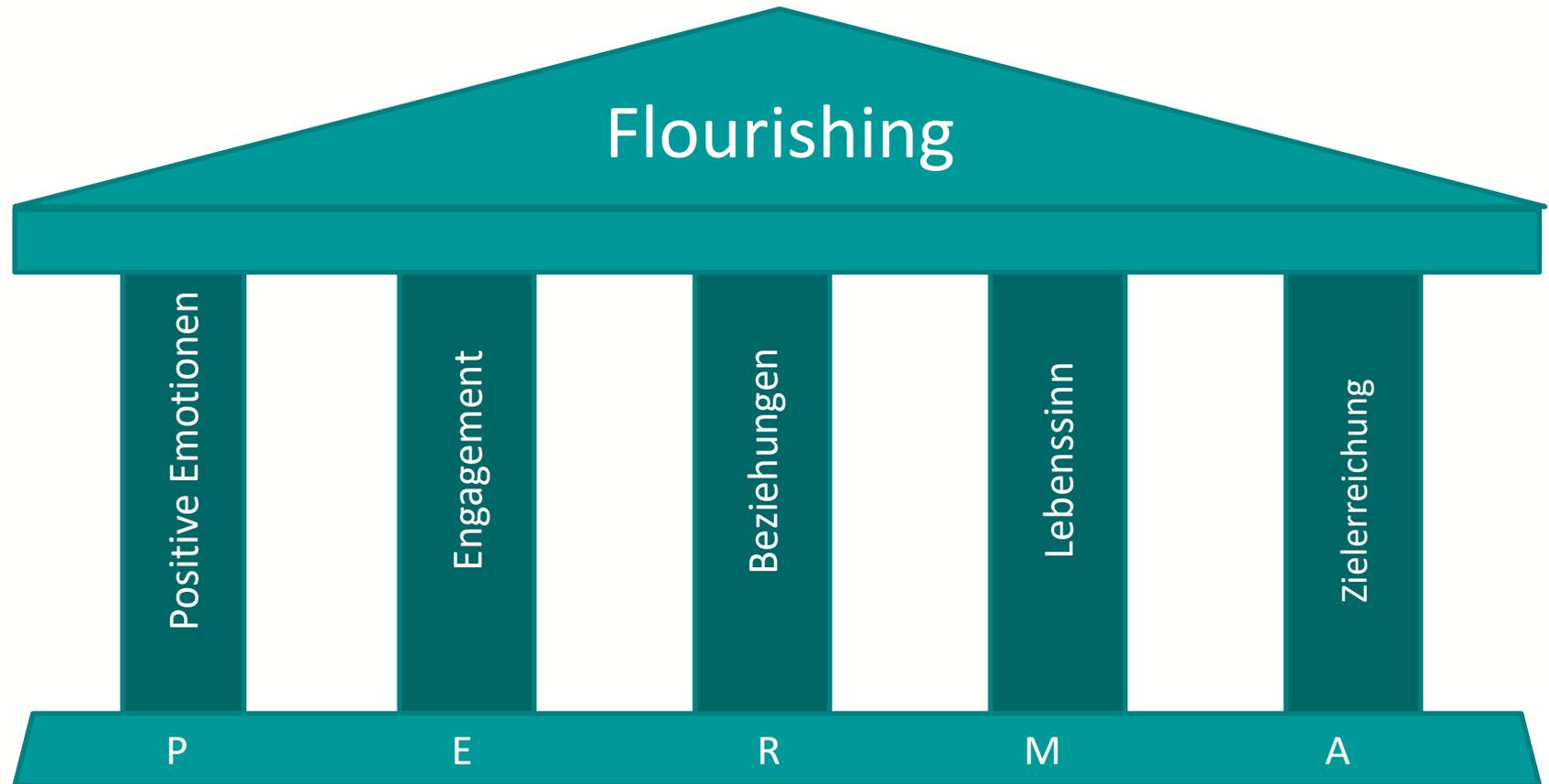
Glück (Aristoteles, 384 – 322 v. Chr.)

Charakterstärken (Franklin, 1789)

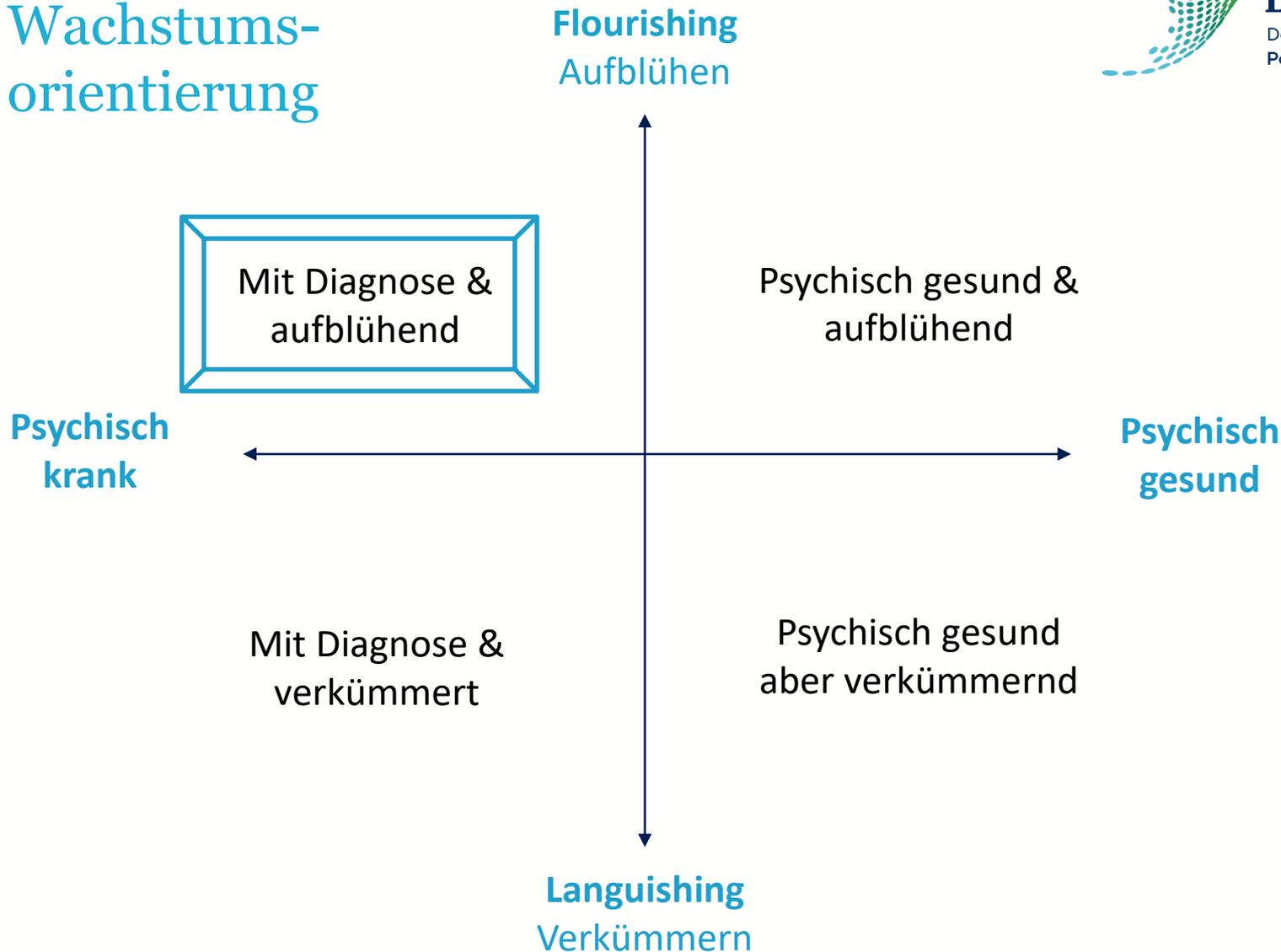


- Zustand von Wachstum und Entwicklung
- Zusammenhang mit Selbstaktualisierung nach A. Maslow
- *„Die Mehrheit der Themen und Anwendungen der Positiven Psychologie zielen darauf ab, **flourishing** zu erhöhen.“*
(Seligman, 2011)

PERMA – Modell Martin E.P. Seligman



Mehrdimensionale Wachstums- orientierung



N = 3000



- Positive Psychologie – Leben neu denken
- Trauma und traumatische Erlebnisse
- Posttraumatisches Wachstum
- Interventionen zur Förderung von Traumaintegration und Posttraumatischem Wachstum
- Risiken und kritische Betrachtungen

Was ist eigentlich ein Trauma?



„ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaßes, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde“ (WHO 2000, S. 169).

Core Belief Disruption

Zerstörung von Grundannahmen

Cann et al. (2010)

Tedeschi & Calhoun (2004)

Janoff-Bulman (1989)



- Positive Psychologie – Leben neu denken
- Trauma und traumatische Erlebnisse
- **Posttraumatisches Wachstum**
- Interventionen zur Förderung von Traumaintegration und posttraumatischem Wachstum
- Braucht Wachstum das Erleben von Leid?
- Risiken und kritische Betrachtungen

Was ist posttraumatisches Wachstum?

stärkere Beziehungen

tieferer Lebenssinn

veränderter Sinn für Spiritualität

Ausbau persönlicher Stärken

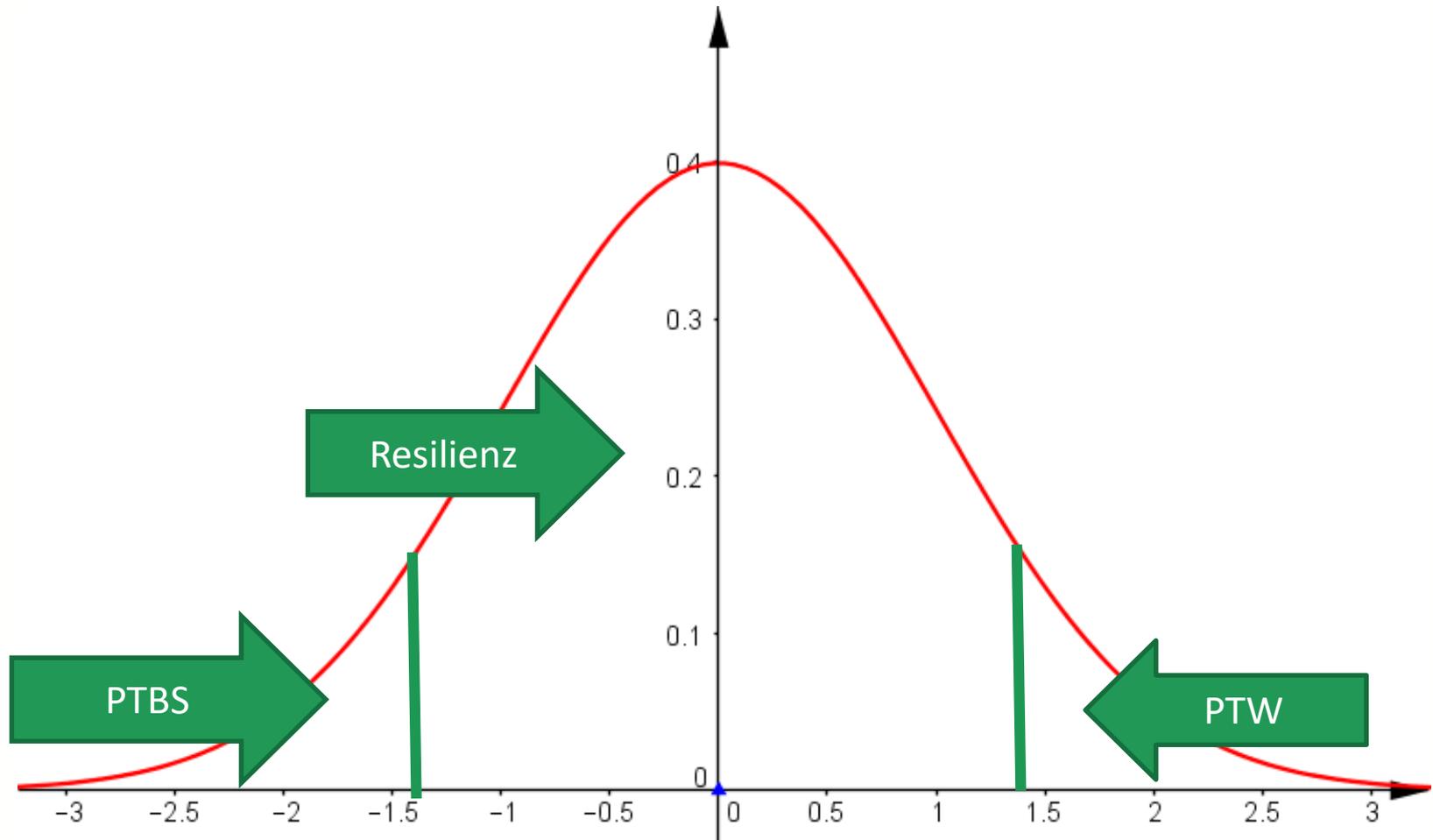
veränderte Prioritäten

stärkere Wertschätzung dem Leben gegenüber

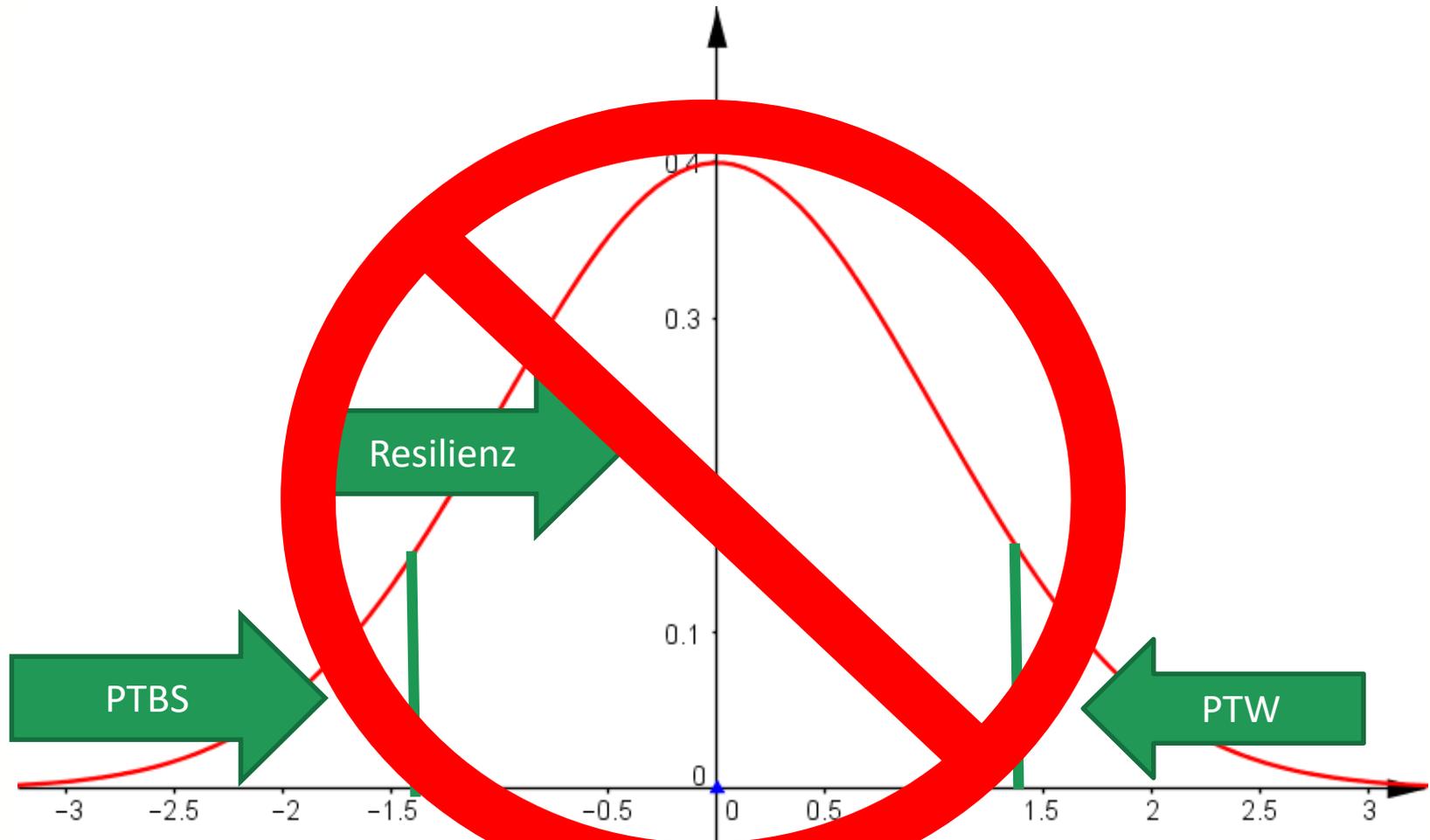
Reaktionen auf traumatische Lebensereignisse



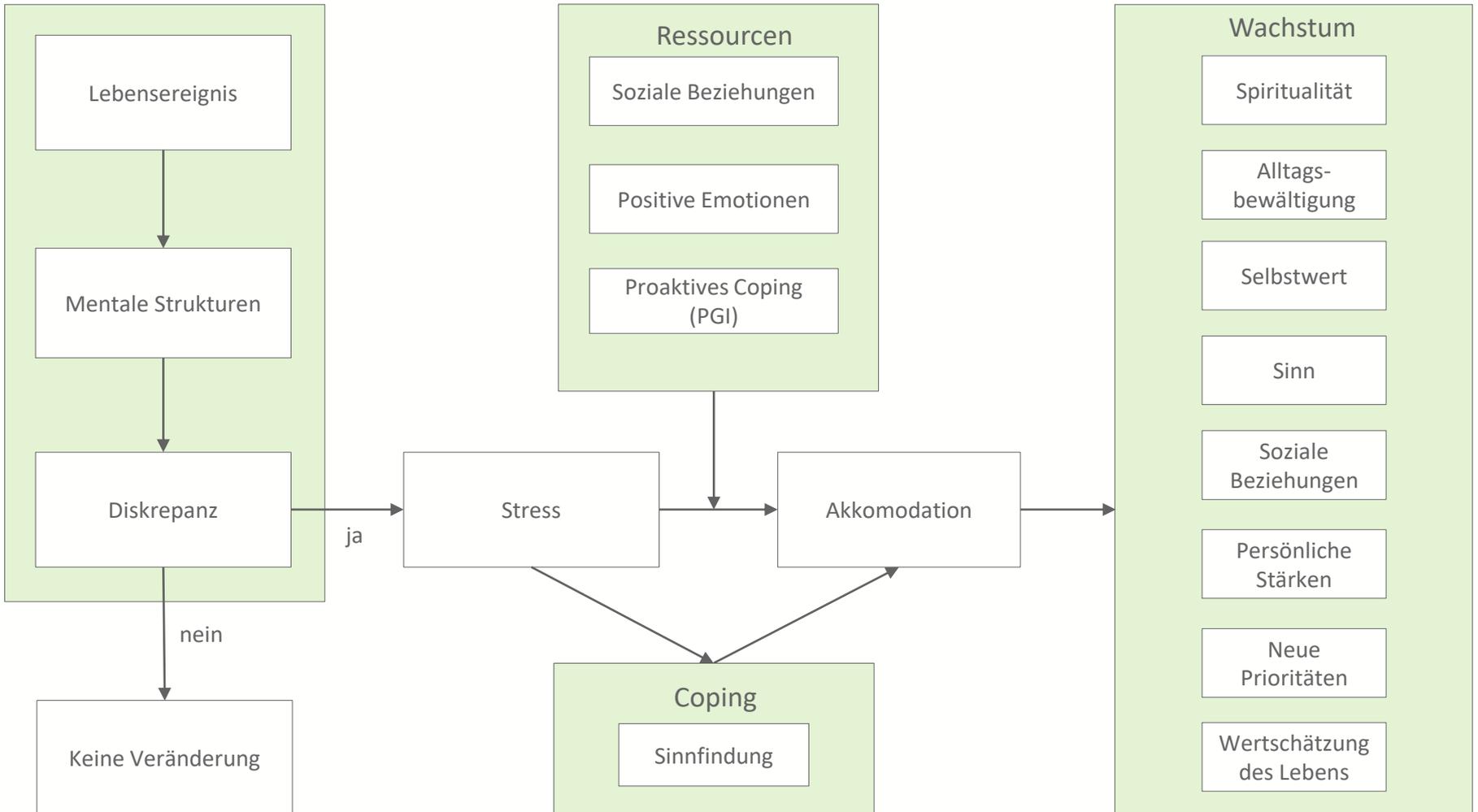
Wer erlebt posttraumatisches Wachstum?



Wer erlebt posttraumatisches Wachstum?



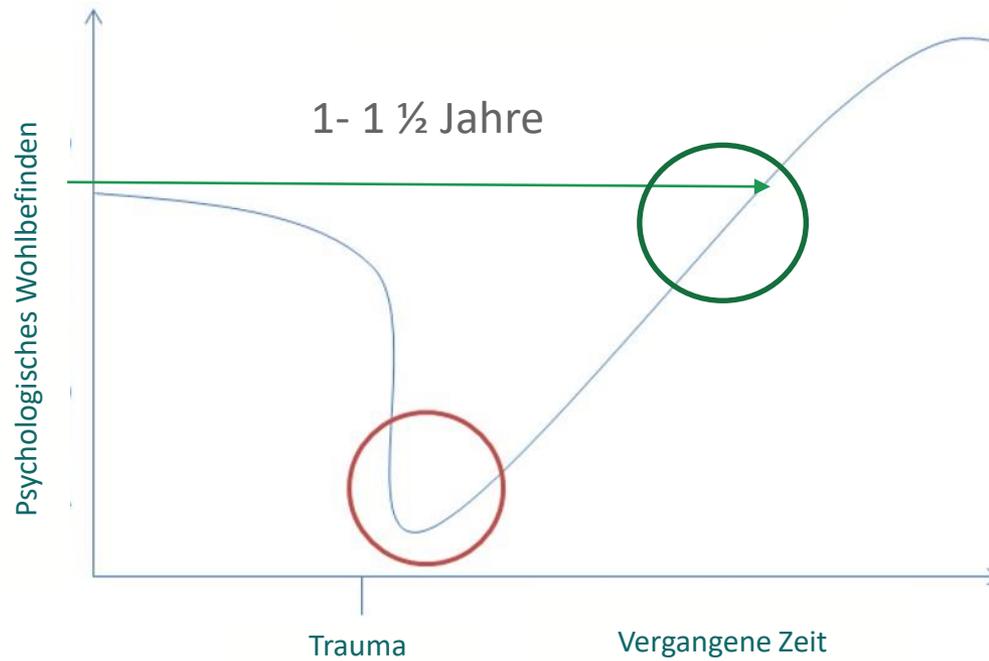
Wie entsteht posttraumatisches Wachstum?





- Positive Psychologie – Leben neu denken
- Trauma und traumatische Erlebnisse
- Posttraumatisches Wachstum
- Interventionen zur Förderung von Traumaintegration und posttraumatischem Wachstum
- Braucht Wachstum das Erleben von Leid?
- Risiken und kritische Betrachtungen

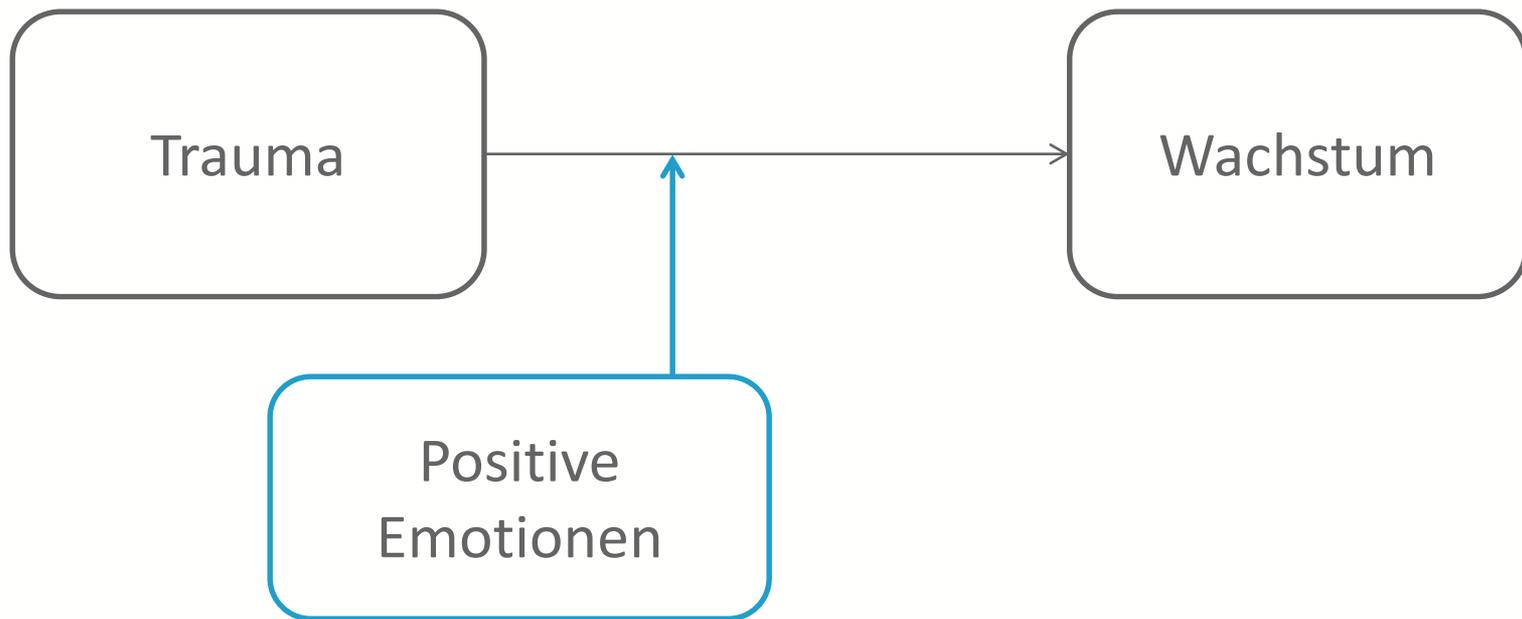
Phasen des Verarbeitungsprozesses



Thrivers-Modell

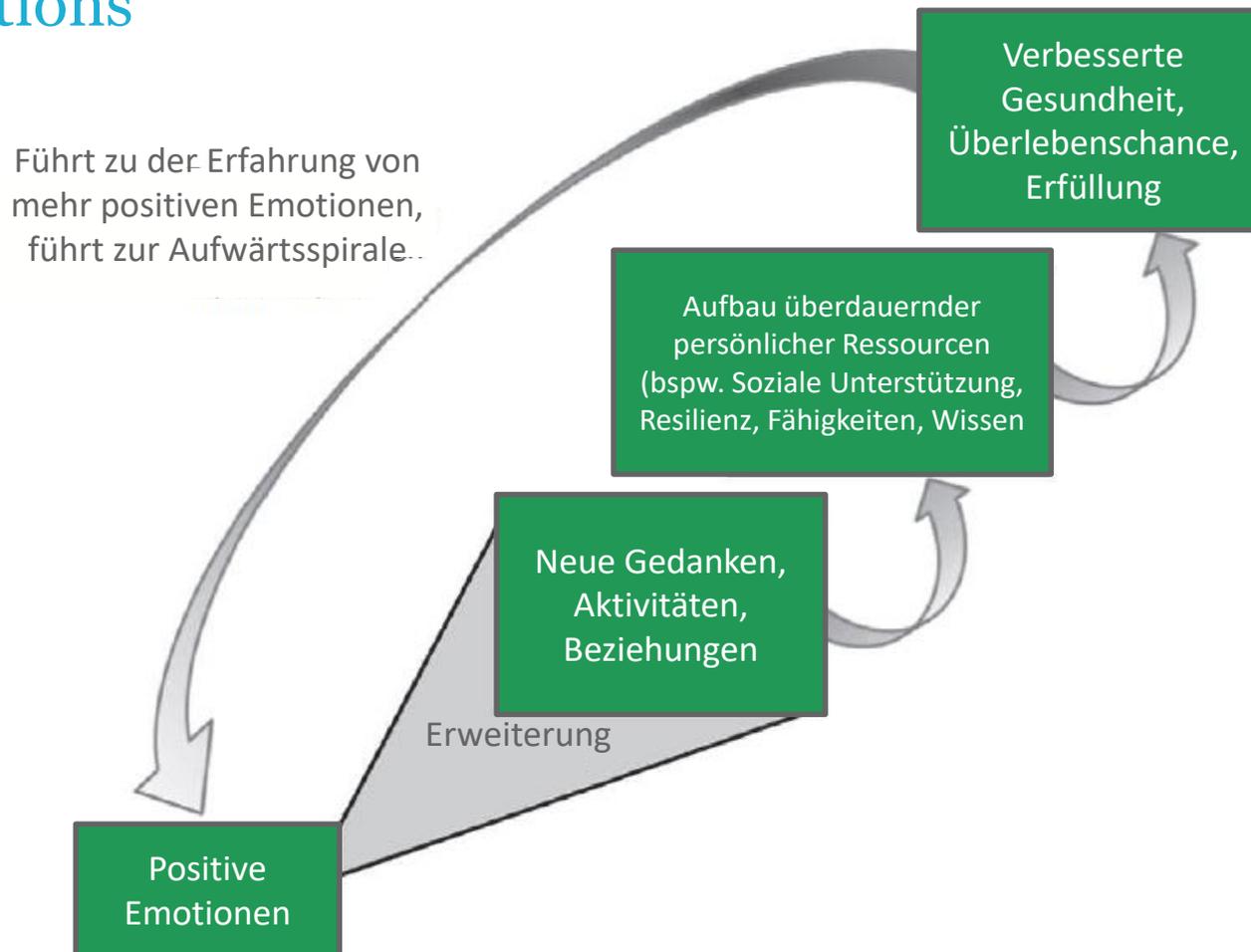


Thrivers-Modell

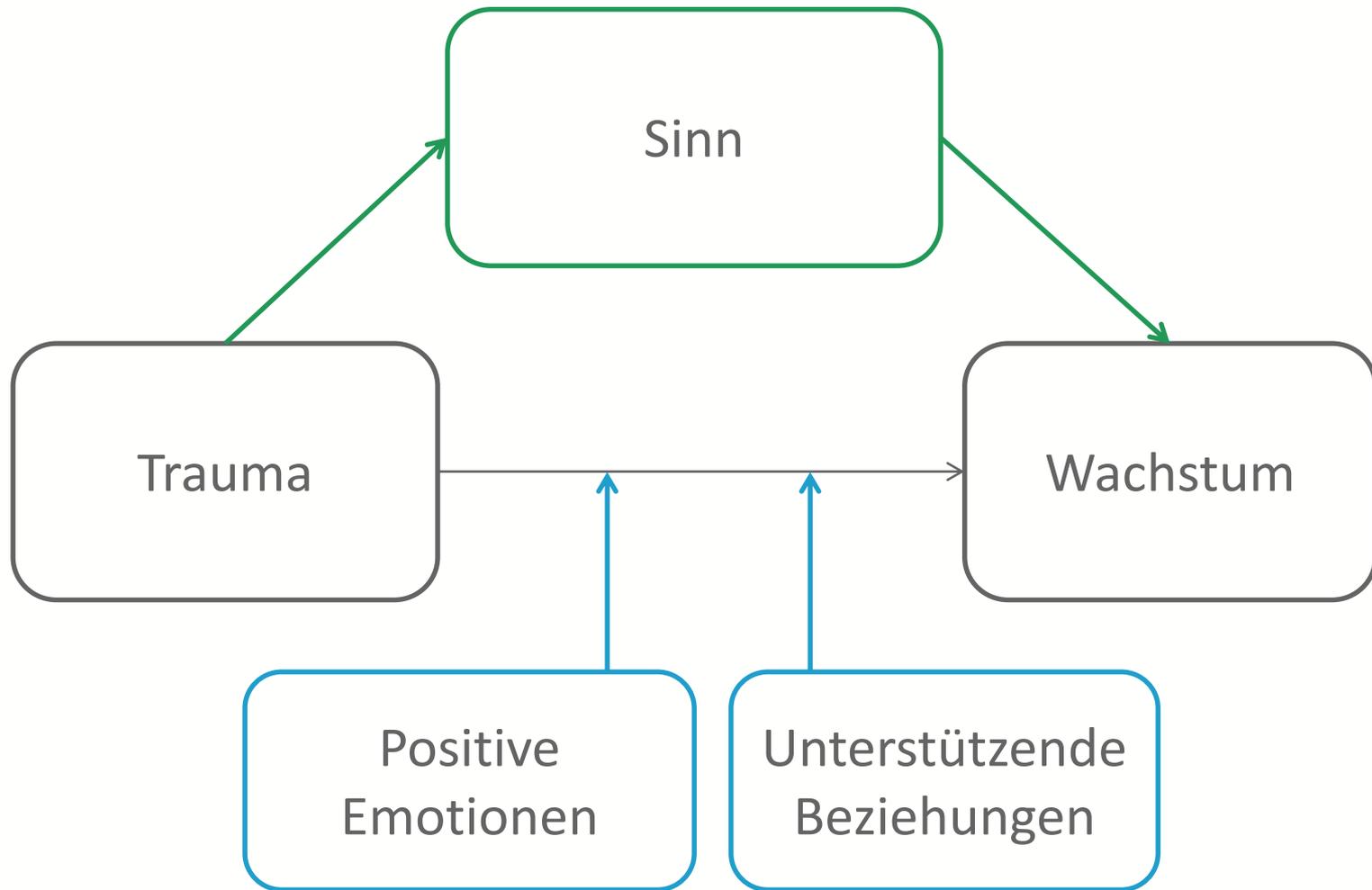


Wachstumstheorie Positiver Emotionen (BBT)

Broaden-and-Build-Theory of positive emotions



Thrivers-Modell



Warum gerade ich?

Beispielfragen zur Förderung der Sinnstiftung

Aus heutiger Sicht, wofür war es gut?

Wie hat die Erfahrung Sie in Ihrer Persönlichkeit bereichert?

Wie können Sie die Erfahrungen, die Sie gesammelt haben, heute für andere (oder sich) nutzbar machen?

„Nicht für mich, aber für Dich kann ich
es anders machen.“

Sonnenhof Berlin

Die Geschichte der Björn Schulz Stiftung



Jürgen Schulz: "Damals wollten wir anderen helfen, die dasselbe erlebten wie wir. Im Nachhinein haben wir festgestellt, wie sehr es uns selbst geholfen hat, für andere Familien da zu sein."

Die Segelbootmetapher

Wann ist es sinnvoll, mit KlientInnen in Richtung posttraumatischen Wachstums zu arbeiten?



- Positive Psychologie – Leben neu denken
- Trauma und traumatische Erlebnisse
- Posttraumatisches Wachstum
- Interventionen zur Förderung von Traumaintegration und posttraumatischem Wachstum
- **Braucht Wachstum das Erleben von Leid?**
- Risiken und kritische Betrachtungen

Braucht Wachstum das Erleben von Leid?



Tiefere Beziehungen

Stärkerer Sinn für Spiritualität

Höherer Lebenssinn

Höherer Selbstwert

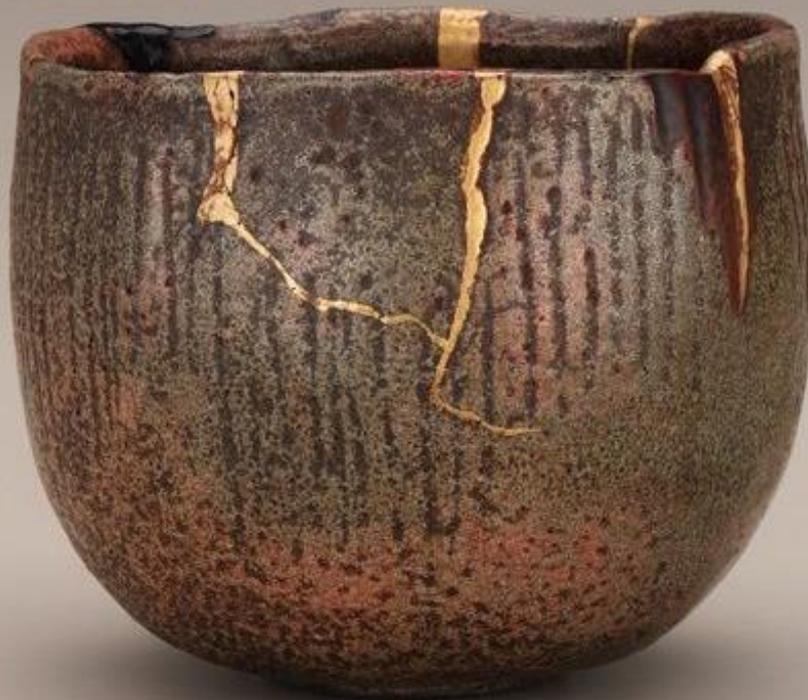


- Positive Psychologie – Leben neu denken
- Trauma und traumatische Erlebnisse
- Posttraumatisches Wachstum
- Interventionen zur Förderung von Traumaintegration und posttraumatischem Wachstum
- Braucht Wachstum das Erleben von Leid?
- Risiken und kritische Betrachtungen

Risiken und kritische Betrachtungen

- Risiko der **auferlegten Verpflichtung** zu wachsen
- Schwer erreichbar bei **komplexer Traumatisierung**
- **Verringert nicht das erlebte Leid** (macht es aber leichter zu integrieren)
- In der therapeutischen Arbeit geht es darum, gemeinsam auf das Abenteuer der Entdeckungsreise zum PTW zu gehen, nicht darum, es zu erzwingen!

“When the Japanese mend broken objects they aggrandize the damage by filling the cracks with gold, because they believe that when something's suffered damage and has a history it becomes more beautiful.”



-Barbara Bloom

Herzlichen Dank!

www.dgpp-online.de
mangelsdorf@dgpp-online.de