

Trauma und Resilienz

Früher interessierte fast ausschliesslich:

Pathogenese und Pathologie

Heute:

Wie schaffen Menschen es, trotz Belastungen gesund zu bleiben oder

Wieder gesund zu werden?

Was tun seelisch gesunde Individuen, das gestörte von ihnen lernen könnten?

**Frage: was gibt es in der Psychotherapie(-forschung) und/oder in anderen
Forschungsbereichen, was die Ressourcenorientierung stützen könnte.**

**In der Psychotherapie einige Persönlichkeiten und Schulenbegründer, die von der
Selbtheilungskraft überzeugt sind:**

C.G. Jung

Assagioli

Maslow

Erickson

Daneben:

„positive Psychologie“

flow-Forschung

Salutogenese -Forschung

Resilienzforschung

Glücksforschung

Forschung zu „traumatic growth“

Und Gehirnforschung

**Forderung: Psychotherapie sollte sich sowohl mit Verwundung und/oder Defiziten sowie
mit Heilung und Lösungen beschäftigen, da sie sonst einem ganzheitlichen Wahrnehmen
der Patienten nicht gerecht wird.**

z.B. uraltes Prinzip „Selbstermunterung“

nach Dorothee Sölle

In vielen Psalmen : zwei Seelen

eine die der mystischen Freude fähig ist,

und eine, die grübelt oder stumm vor sich hin brüdet.

Die Wachgewordene redet der Matten zu, nicht schwer und lebensträge in sich selber kleben zu bleiben.

Das Loben, ist der ästhetische Akt, in dem etwas gepriesen, gefeiert und besungen wird.

Schätzungsweise ist etwa 50 % dessen, was uns an Glücks -oder Unglücksfähigkeit zur Verfügung steht, genetisch.

Die andere Hälfte können wir beeinflussen.

Was ist Resilienz:

„resilio“ ich springe zurück –

(in den Zustand vorhergehenden Wohlbefindens)

Die Widerstandskraft eines Menschen gegenüber Belastungen bestimmt sich aus dem Verhältnis zwischen Risiko-und Schutzfaktoren.

Oder: Anfälligkeit für Krankheit resultiert aus einer negativen Bilanzierung zwischen Widerstandsressourcen und Widerstandsdefiziten

Masten et al (1990) bezeichnen R. als sowohl den Prozess wie die Fähigkeit trotz herausfordernder oder gar belastender Bedingungen eine erfolgreiche Anpassung zu bewirken.

Resiliente Menschen haben eine innere Fähigkeit, die immer wieder dafür sorgt, dass sie nicht aufgeben.

Veränderungen brauchen Zeit.

Resiliente Menschen fühlen sich nicht dauernd wohl.

Nach schmerzlichen Erfahrungen braucht es geraume Zeit, bis sie wieder zu mehr Wohlbefinden zurückkehren können.

Verwandte Begriffe:

Salutogenese

Flow

Aaron Antonowsky (Salutogenese)

Emmy Werner und Ruth Smith (Kauhai-Studie)

Mihail Czikszentmihalyi (Forschung zu „flow“)

Carl Simonton (Forschung zur heilsamen Kraft der Visualisierung bei Krebskranken)

Martin Seligman (von der „erlernten Hilflosigkeit“ zum erlernbaren Optimismus und weiter zur Glücksforschung)

Ergebnisse der Resilienzforschung:

- personale Ressourcen und

- Soziale Ressourcen: innerhalb und außerhalb der Familie

Resiliente Kinder hatten wenigstens eine

responsive und fürsorgliche Bezugsperson, so dass ein Großteil der Kinder sogar sichere Bindungsmuster entwickeln konnten.

Resiliente Vorschul- und Schulkinder haben eine

Hohe Effizienzerwartung (= sie erwarten von sich selbst, wirksam zu sein)

Sie erwarten auch, dass sie Ereignisse beeinflussen können

Bewerten Situationen aber dennoch realistisch und nehmen nicht an, Einfluss auf faktisch unbeeinflussbare Situationen nehmen zu können, d.h., sie haben realistische Kontrollüberzeugungen

Hohe Sozialkompetenz und

Die Fähigkeit, Unterstützung bei anderen mobilisieren zu können

Auch Kinder mit erheblichen Belastungen können sich gesund entwickeln, wenn sie wenigstens *eine erwachsene Bezugsperson* haben, die sich ihnen liebevoll zuwendet.

Die Pubertät ist eine wichtige Zeit, um trotz widriger Umstände eine gesunde Entwicklung zu machen.

Auch wenn in der Teenagerzeit erhebliche Probleme bestanden, haben ein großer Teil der 40-jährigen dennoch zu einem gesunden und befriedigenden Leben gefunden.

(Werner, E.E. und Smith R. (2001) „Journeys from Childhood to Midlife“)

Emmy E. Werner und Ruth S. Smith fanden:

Persönliche Kompetenz

Entschlossenheit

Unterstützung (durch einen Ehegatten oder einen Partner)

Vertrauen

Besonders auffällig:

**Über die untersuchte Gruppe sagten sie aufgrund der Untersuchung der
inzwischen 40-jährigen:**

**“They worked well and loved well in contexts far different from the traumatic
scenes that had characterized their childhoods.”**

Gina O’Connell Higgins

“Resilient Adults – Overcoming a Cruel Past”

Empfehlungen:

Resilienz kann man kultivieren..

Sogar die Resilienten brauchen es, dass man sie an ihre Stärke erinnert.

**Resilienz hat mit Entwicklung zu tun und wird durch Visionen und Stehvermögen
begünstigt.**

Man kann immer noch neue Freiheitsgrade erreichen und fördern.

Gesundheit erblüht im Laufe der Zeit

**(manche der untersuchten Personen waren erst im Erwachsenenalter völlig gesund und
erschieden noch als Adoleszente schwer gestört!)**

**In allen Untersuchungen zur Resilienz nach belastenden Kindheitserfahrungen wird
hervorgehoben, dass diese Kinder wenigstens einen Erwachsenen hatten, der sich ihnen
liebvoll und unterstützend zuwandte. Er brauchte nicht dauernd verfügbar zu sein, wie
z.B. ein Lehrer, aber es musste ihn geben.**

Dieser Andere muss beantwortend und wertschätzend sein

Ein wichtiger Faktor zur Erholung von traumatischen Erfahrungen im

**Erwachsenenleben ist ein tragfähiges soziales Netz. Auch hier braucht es wieder
wenigstens eine gute Beziehung, um gesunden zu können.**

Was ist Gegenstand der Positiven Psychologie?

Positive subjektive Erfahrungen in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

- a) Zur Vergangenheit gehört Wohlbefinden, Zufriedenheit und Befriedigung**
- b) Zur Gegenwart Glück, Ekstase und Sinnenfreude**
- c) Zur Zukunft Optimismus und Hoffnung**

„Signaturstärken“.

Neugier/Interesse für die Welt

Lerneifer

Urteilkraft/kritisches Denken/geistige Offenheit

Erfindergeist/Originalität/praktische Intelligenz

Soziale Intelligenz/personale Intelligenz/emotionale Intelligenz

Weitblick

Tapferkeit und Zivilcourage

Durchhaltekraft/Fleiß/Gewissenhaftigkeit

Integrität/ Echtheit/ Ehrlichkeit/Lauterkeit

Menschenfreundlichkeit und Großzügigkeit

Lieben und sich lieben lassen

Fairness und Ausgleich

Menschenführung

Selbstkontrolle

Klugheit/Ermessen/Vorsicht

Demut und Bescheidenheit

Sinn für Schönheit und Vortrefflichkeit

Dankbarkeit (1!)

Hoffnung/Optimismus/Zukunftsbezogenheit

Spiritualität/Gefühl für Lebenssinn/Glaube/Religiosität

Vergeben und Gnade walten lassen

Spielerische Leichtigkeit und Humor

Elan/Leidenschaft/Enthusiasmus

Was ist flow?

Eine besondere Form eines Glückszustandes.

**Ein Zustand, der beschrieben wird als ein Fortgetragenwerden durch eine Macht, die sich dem Willen entzog und eine Art mühelose Bewegung in einem Strom von Energie.
(C. 2004, S.58)**

Auffällig häufig wird flow bei der Arbeit erlebt und nicht, wie manche erwarten, in der Freizeit.

„Zu den kostbarsten Gaben, die ein Mensch überhaupt besitzen kann, gehört diese Fähigkeit, Anregungen in seiner Umgebung zu entdecken, die von anderen vielleicht gar nicht wahrgenommen werden. In einer bestimmten Situation sagt der eine vielleicht: „Da kann man nichts machen“, während der andere Dutzende von Dingen findet, die er tun und an denen er sich erfreuen kann.“

Empfehlungen von Mihaly Csikszentmihalyi

Letzten Endes sind nicht die Umstände und Verhältnisse ausschlaggebend.

Das Wichtigste ist, was man aus ihnen macht.

Ob unser Leben vorzügliche Elemente enthält, hängt am Ende nicht vom *Was*, sondern vom *Wie* unseres Tuns ab.

Der erste Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität besteht darin, genau darauf zu achten,

was wir jeden Tag tun,

und zu erkennen, welche Gefühle die Tätigkeit, der Ort, die Tageszeit oder der Gefährte in uns auslöst.

Es gibt kein Gesetz, wonach wir alle das Leben auf ein und dieselbe Weise erfahren müssen.

Das Entscheidende ist, dass Sie herausfinden, was sich in Ihrem Fall als besonders hilfreich erweist.

(M.Csikszentmihalyi: Lebe gut. Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen können, Klett Cotta 1999)

Musik, die man gerne hört, führt zur Ausschüttung von Oxytocin und das begünstigt flow

Für uns lässt sich der Schluss ziehen, dass wir Musik, die uns erfreut, in unser Leben holen sollten und in das unserer PatientInnen.

Ebenso führt Berührung und die Vorstellung davon zur Ausschüttung von Oxytocin

Resilienzfaktoren, die mir bei Bach auffallen

Musikalität

Die Bereitschaft, sich mit Trauer auseinander zu setzen

Er war offen für alle Gefühle und drückte sie auch aus

Die Fähigkeit, Dinge zu akzeptieren

Intelligenz

Konzentration

Immer höher werdende Komplexität in seiner Musik

Frömmigkeit

Lebensfreude

Die Fähigkeit, das Leben als Ganzes zu nehmen

Liebe

Vermutlich hoher „flow“

Eingebundensein in ein größeres Ganzes

Orientierung an einem übergeordneten Ziel

„Androgynie

Therapeutische Konsequenzen

Auch bei allerschlimmsten Lebensgeschichten fragen: Wie, mit wem und durch was, haben Sie das überlebt?

Die Überzeugung, dass es unter allen Umständen anhaltende verlässliche Bindungen braucht, nicht für ein absolutes Dogma halten, es gibt offensichtlich Menschen, die aus wenig viel machen können!

Negative Gefühle anerkennen

aber nicht verstärken

Aufbau von positiven Gefühlen

Fähigkeiten benennen mindestens ebenso sorgfältig wie die Defizite, z.B. (nach Higgins Clarke):

Wie hat dieser Mensch seine Sorgen in Einklang gebracht mit Kohärenz und Kompetenz?

Warum geht es dieser Person nicht noch schlechter?

Wie haben es Menschen geschafft den Teufelskreis zu durchbrechen, der wie ein Fluch auf ihrer Familie zu liegen scheint?

Stärken und Fertigkeiten herausfinden

„Beidäugiges Sehen in Diagnostik und Therapie (Peter Fürstenau, Lindau 2002)

Wahrnehmen des ganzen Menschen mit seinen Fähigkeiten und Kompetenzen und mit seinen Schwierigkeiten und Begrenzungen.

Fragen nach „Ausnahmen“ (Steve de Shazer)

Persönlichkeit verstehen als „Summe von Gewohnheiten“ (Luc Isebaert), die veränderbar sind

Sich daran erinnern:

Nach der Hirnforschung die gehobenen Emotionen wie Freude, Glück, etc. eher linkshirinig verortet

die belastenden eher rechts

Lernen positiver Gefühle über kognitive Vorgänge (auch schon eine Empfehlung des Buddhismus)

Bei Pat., die Angst vor Gefühlen haben oder „dicht machen“: Zunächst eher auf Kognitionen setzen als auf Gefühle.

Zunächst eine stark beobachtenden Haltung den Gefühlen gegenüber einnehmen, diese wahrnehmen

und sich *nicht damit identifizieren*

Das Beispiel J.S. Bach:

Biografisches:

Bachs Bruder Johann Jonas starb mit zehn Jahren in Bachs Geburtsjahr

Bachs Schwester Johanna Judith starb 6-jährig, 1686, als Bach ein Jahr alt war.

Bachs Mutter starb 1694

Bachs Vater starb 1695,

mit 10 Jahren war Bach Vollwaise.

Die frühen Verluste der Kindheit können zu

frühen Auseinandersetzungen mit Leid, Leiden und Trauer

geführt haben, selbst wenn man davon ausgeht, dass in jener Zeit die Beschäftigung mit diesen Themen insgesamt sehr viel häufiger war als heute.

Schon in sehr jungen Jahren, (1707/08), also mit Anfang 20 hat Bach ein sublimes Meisterwerk geschaffen: Den

Actus tragicus

Gottes Zeit ist die allerbeste Zeit

*In ihm leben, weben und sind wir,
so lange er will.*

*In ihm sterben wir zur rechten Zeit,
wenn er will.*

*Ach Herr, lehre uns bedenken,
dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.*

Für mich ist die Essenz dieses Textes

Die Zeit, die wir zur Verfügung haben, können wir nicht selbst bestimmen. Etwas Größeres – das Leben selbst – bestimmt unsere Zeit.

Es ist klug, die Endlichkeit zu akzeptieren, weil das Leben dadurch leichter wird.

Der „neue Bund“ ist unser Wissen, dass „das Paradies“ hier auf Erden sein kann, wenn wir uns von unserer Leidensfixierung lösen (Er-Lösung) und uns dem flow, der Freude und Liebe öffnen.

"Ich hatte viel Bekümmernis" (BWV 21)

60 mal „ich hatte viel Bekümmernis“

„Aber deine Tröstungen erquicken meine Seele“

Diese Kantate, entstanden 1713, hat Bach 1720 in Hamburg nach dem Tod seiner ersten Frau erneut aufgeführt

Die letzte Arie der Kantate „Ich hatte viel Bekümmernis“ lautet:

*Erfreue dich, Seele, erfreue dich, Herze
Entweiche nun Kummer, verschwinde, du Schmerz.
Verwandle dich, Weinen, in lauter Wein,
Es wird nun meine Ächzen ein Jauchzen sein.
Es brennet und flammet die reinste Kerze
Der Liebe, des Trostes in Seele und Brust,
Weil Jesus mich tröstet mit himmlischer Lust.*

Die Verluste von 1720/21:

Tod der Ehefrau und des ältesten Bruders, sein Elternersatz

Weitere Verluste: Die Jahre 1726 - 1733

Bach führt 1725, nachdem er die Verluste seiner ersten Ehefrau und seines Bruders verarbeitet hat, ein nahezu sorgenfreies Leben an der Seite seiner 2. jungen Frau.

Im Juni 1725 stirbt Salomo Franck ein wichtiger Freund und Dichter vieler Kantatentexte

In den folgenden Jahren schwere Belastungen

Juni 1726 - zwei Monate nach der Geburt des 4. Kindes mit Anna Magdalena - Tod der Erstgeborenen aus der Ehe mit Anna Magdalena Christiana Sophia Henrietta mit 3 Jahren.

2. Februar 1727 sechs Monate nach dem Tod von Christiana Sophia Henrietta

Aufführung der Kantate "Ich habe genug", In der Kantate heißt es:

"Ich habe genug. Ich habe den Heiland, das Hoffen der Frommen, auf meine begierigen Arme genommen; ich habe genug!

Ich hab ihn erblickt, mein Glaube hat Jesus ans Herze gedrückt; nun wünsch ich noch heute mit Freuden von hinnen zu scheiden.“

Simeons Botschaft "wärmt und erleuchtet die Herzen." (Tatlow)

2 weitere Fassungen dieser Kantate

ca 1730 und 1735

Vermutlich zum Gedenken der ebenfalls früh verstorbenen Kinder Christian Gottlieb gest. 1728 und Regina Johanna gest. 1733

1727, ein Jahr nach dem Tod von Christiana Henrietta Sophia, starb ein weiteres Kind 3 Tage nach der Geburt.

Im September 1728 starb ein drittes Kind, 3 1/2 Jahre alt, Christian Gottlieb.

Anfang Oktober 1728, 3 Wochen nach dem Tod von Christian Gottlieb wurde ein kleines Mädchen geboren, das als einziges der Bach Kinder nicht in der Kirche, sondern zu Hause getauft wurde. "Aus Schwachheit"

Diese Schwachheit kann sich auf die Mutter beziehen, die in dieser Zeit "so viel unsagbares Leid" ertragen musste. (Tatlow)

Und wie viel unsagbares Leid auch für Bach nach all den vielen Toten, die er schon in seinem Leben zu Grabe getragen hatte. Dazu vielleicht auch Sorgen um seine 2. Frau und Verlustängste

Bach wurde regelmäßig von seinen machtbesessenen und selbstherrlichen Vorgesetzten ungerecht behandelt

In vielen Kantaten Auseinandersetzung mit den Belastungen des weltlichen Daseins und der Erlösung von den Qualen der Welt durch Christus

Nach dem schmerzlichen Verlust der 3 jährigen Tochter 1726 mag sich Bach mit seiner Frau getröstet

"Wenn wir in höchsten Nöten schweben, das Herz zu Gott allein erheben!"

Kantate "Was Gott tut, das ist wohlgetan"(BWV100)

Ein Lebensthema: Göttliches Erbarmen

Aus weltlicher Sicht, können wir in uns diesen Teil finden, der sich erbarmt, wenn wir nicht weiterkönnen.

Mitgefühl mit uns selbst gilt es zu entwickeln.

Vertrauen

"Wer nur den lieben Gott lässt walten"(BWV 93)

Bachs Leben war nicht einfach, aber er hat immer wieder das Vertrauen zu Gott gefunden.

„Was sollen uns die schweren Sorgen...“

heißt es in der Kantate.

Die Fähigkeit, Sorgen loszulassen, nach vorne zu schauen, zeichnet resiliente Menschen aus.

Lebensfreude

In vielen Kantaten ein Bach, der voller Freude über die göttliche Liebe ist und nicht müde wird, diese Liebe wahrhaft himmlisch zu gestalten.

"Himmelfahrt"

Vier Kantaten zu Himmelfahrt aus den Jahren 1724 - "Wer gläubet und getauft wird" (BWV 37),

1725 "Auf Christi Himmelfahrt allein"(BWV 128),

1726 "Gott fährt auf mit Jauchzen"(BWV 43)

Himmelfahrtsoratorium "Lobet Gott in seinen Reichen"(BWV 11) von 1935
geeignetes Beispiel um zu hören, wie Bach ein Thema immer neu variiert.

In den früheren Kantaten Dominanz strahlender Lebensfreude

1735 Hervorhebung des Aspekts der Trennung - von Jesus -

In keiner der anderen Kantaten wird dies überhaupt erwähnt, jetzt aber

" Ach Jesus, ist dein Abschied schon so nah?- Ach, ist denn schon die Stunde da, da wir dich von uns lassen sollen? Ach, sieh, wie die heißen Tränen von unsern blassen Wangen rollen, wie wir uns nach dir sehen, *wie uns fast aller Trost gebricht. Ach, weiche doch noch nicht!*" Und dann weiter in der Arie: "Ach, bleibe doch, mein liebstes Leben, ach, fliehe nicht so bald von mir! Dein Abschied und die frühes Scheiden bringt mir das allergrößte Leiden, ach ja, so bleibe doch noch hier; sonst wird ich ganz von Schmerz umgeben."

Die Kantate endet "Du Tag, wenn wirst du sein, dass wir den Heiland grüssen, dass wir den Heiland küssen? Komm, stelle dich doch ein!"

Da ist viel untergründige Verzweiflung.

Hinter der freudigen Fassade der Schmerz eines trauernden Vaters Die Sehnsucht scheint in der einzige Trost zu sein und es ist keine absolute Gewissheit mehr. "Du Tag, wenn wirst du sein..?"

So viele Verluste zu verkraften ist eine fast übermenschliche Herausforderung, die auch Bachs Kräfte zu erschöpfen drohte.

Dennoch immer wieder Trost durch die Gewissheit dass es „die Zuflucht kranker Herzen“ den göttlichen Arzt gibt, so dass „Traurigkeit in Freude verkehret werde“.
(Zit. Kantate BWV 103, „Ihr werdet weinen und heulen“)

Akzeptanz der Endlichkeit

„Abschiedlich“ leben

„Aussagen über ein erfülltes (dies heißt auch sinnerfülltes) Leben beschränken sich nicht auf Leistungen und Erfolge, die Menschen im Lebenslauf erbringen oder erfahren, sondern schließen auch die Auseinandersetzung mit Verlusten und der eigenen Endlichkeit ein.“

„...sondern dass das Sterben ein natürlicher, zu unserer Existenz gehörender Prozess ist, in dessen Verlauf Menschen zu einer neuen Erfüllungsgestalt des Lebens gelangen können.“

(beide Zitate von Andreas Kruse)

In Untersuchungen an alten Menschen wurde festgestellt, dass diese mehr akzeptieren, sich distanzieren und die Dinge neu bewerten i.S. von positiver Bewertung, sich orientieren an allgemeinen Leitbildern und Prinzipien

Beispiel Beethoven

Beispiel Quasthoff