

## Dr. Markus Taibon

### Am Trauma wachsen. Reflexionen eines Betroffenen

Der Begriff „**Trauma**“ ist medizinisch und psychologisch definiert. Ich ersetze diesen sogleich und spreche stattdessen von der **persönlichen Katastrophe**. Was eine Katastrophe ist und was nicht, bestimme nur ich selbst (und jeder Einzelne für sich).

#### 1. Wir brauchen Katastrophen, um zu unserer wahren Stärke zu finden. (Jonathan Haidt)

Die Katastrophe ist, wie sie ist. Sie kann mich brechen. Oder ich entwickle in deren Folge mentale Stärke. Hier setzt der amerikanische Psychologe Jonathan Haidt an. Er sagt: Wir brauchen **Katastrophen** und persönliche Widrigkeiten, um unsere **wahre Stärke** zu finden. Diesen Gedanken nennt er die **Glückshypothese**. Starker Tobak? Ich drehe die Worte Haidts um: Solange alles passt, habe ich keinerlei Anlass, etwas zu ändern. Da lerne ich nichts. Daher bin ich mit jeder unvermeidlichen persönlichen Katastrophe ein Glückspilz. Denn ich erhalte so eine einzigartige Gelegenheit, mentale Stärke zu entwickeln. Die Grund-**Voraussetzung** dafür **ist die Akzeptanz**: Ich nehme meine Geschichte an.

#### 2. Ich ändere die Sicht der Dinge. (nach Aaron Beck)

Wie finde ich meine wahre Stärke, auf welche Weise? Indem ich zunächst die Sicht der Dinge ändere. Ich mache mir meine negativen automatischen Gedanken und meine negativen Emotionen bewusst. Und pole sie um, bewerte sie neu, finde zutreffendere Gedanken. Die „Kognitive Therapie“ nach Aaron Beck geht diesen Weg. Ein persönliches Beispiel der kognitiven Umpolung: Ich bin nach dem **Locked-in-Syndrom** nicht krank, ich habe es lediglich mit den **Folgen eines Unfalls** zu tun. Allgemein formuliert: Ich nehme innere Haltung an. Ich bin nicht *patients*, leidend oder erdulend; ich bin *agens*: **handelnd**. (Die Gegenüberstellung dieser beiden lateinischen Präsenpartizipien finde ich bei Viktor Frankl.)

#### 3. Ich Sorge für meine mentale Kraft. Durch meine Stärken! (nach Martin Seligman)

Ich pole meine negativen Gedanken um. Zugleich stärke ich meine **Stärken**. Denn durch meine Stärken Sorge ich am besten für meine **mentale Kraft**. Indem ich mir meine Stärken bewusst mache, verstärke ich sie. Eine meiner Stärken ist meine Ausdauer! Stärken sind immer individuell (und nicht vergleichbar). Folglich achte ich darauf, möglichst das für mich passende **Umfeld** zu finden. Denn wo ich meine Stärken anwende, blühe ich auf und entfalte **positives Erleben**. Diesen Ansatz vertritt die „Positive Psychologie“ nach Martin Seligman. Die Grund-Voraussetzung meiner Positivität und meiner mentalen Stärke bleibt unverändert: Ich nehme meine Geschichte an. **Zuerst ist die Akzeptanz**.

#### Fazit

**Der Weg vom Trauma zur mentalen Kraft führt über die Akzeptanz.**

#### Bibliographie

- Frankl, Viktor E.: Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. München: dtv 2014
- Haidt, Jonathan: Die Glückshypothese. Was uns wirklich glücklich macht. Die Quintessenz aus altem Wissen und moderner Glücksforschung. Kirchzarten bei Freiburg: VAK 2014
- Seligman, Martin: Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel 2012
- Wills, Frank: Kognitive Therapie nach Aaron T. Beck. Paderborn: Junfermann 2014