



VIKTOR FRANKL  
ZENTRUM



VIKTOR FRANKL  
MUSEUM



VIKTOR FRANKL  
SeminarZENTRUM

## Handout zu "LEID, SCHULD, TOD – PHASEN DES GEISTIGEN WACHSTUMS

Frankls Erkenntnis im Licht der aktuellen Wissenschaft

von DI Werner Berschneider (Deutschland)

### 1. Einleitung

Geistiges Wachstum – ausgerechnet anlässlich schrecklicher Ereignisse wie schwere Krankheit, Unfall, Gewalt oder Konfrontation mit dem Tod. Das mag auf den ersten Blick paradox erscheinen. Doch schon Viktor Frankl beschrieb dieses Phänomen, lange bevor der Begriff „Posttraumatisches Wachstum“ in die psychologische Literatur Eingang fand.

„Wie der Mensch sich zu einem unabänderlichen Schicksal einstellt, darauf kommt es an. Er kann Leid, Schuld und Tod auch in etwas Positives, in eine Leistung verwandeln.“



„Solange wir leiden, bleiben wir seelische lebendig. Ja, im Leiden reifen wir sogar, an ihm wachsen wir – es macht uns reicher und mächtiger.“



### 2. Das Konzept „Posttraumatisches Wachstum“ (post traumatic growth)

„Posttraumatisches Wachstum“ nennen die Psychologen Richard Tedeschi und Lawrence Calhoun von der University of North Carolina ihre Beobachtung, dass sich nach einem Unglück das Leben sogar zum Besseren wenden kann. Sie berichten insbesondere von fünf Bereichen:

- Menschen werden sich ihrer eigenen Stärken bewusst
- Sie entwickeln tiefere Beziehungen zu anderen Menschen und mehr Mitgefühl – insbesondere mit leidenden Menschen
- Sie entdecken neue Lebensperspektiven
- Sie wissen den Wert des eigenen Lebens mehr zu schätzen
- Sie entfalten eine intensivere Spiritualität

Weniger als 20% der Menschen mit lebensbedrohlichen Erlebnissen entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS); die Mehrheit aber nicht.

Viele erleben eine Art „Neubeginn“ und bewältigen ihre Erlebnisse erstaunlich gut:

- Sie gewinnen an Reife und führen ein sehr reflektiertes Leben.
- Sie gewinnen an Wissen und Handlungskompetenz.
- Sie finden einen neuen Lebenssinn.



VIKTOR FRANKL  
ZENTRUM



VIKTOR FRANKL  
MUSEUM



VIKTOR FRANKL  
SeminarZENTRUM

### 3. Was Viktor Frankl zu diesem Wachstum sagte

„Das Leben verlangt vom Menschen eine ausgesprochene Elastizität, eine elastische Anpassung an die Chancen, die es ihm gibt.“

„Es kommt darauf an, wie der Mensch zu einer Einschränkung seines Lebens sich einstellt. Eben in seinem Sich-verhalten zu dieser Einengung seiner Möglichkeiten eröffnet sich ein neues, eigenes Reich von Werten, die sicherlich sogar zu den höchsten gehören.“

#### In der Begegnung mit dem Tod

„Wie oft hält man uns nicht vor, dass der Tod den Sinn des ganzen Lebens in Frage stellt. Dass alles letzten Endes sinnlos sei, weil der Tod es schließlich vernichten müsse. ...

„Im Gegenteil. ...stehen wir unter dem Zwang, unsere Lebenszeit auszunützen und die einmaligen Gelegenheiten ... nicht ungenützt vorübergehen zu lassen.“

„Nie können wir aus der Länge eines Menschenlebens auf seine Sinnfülle schließen!“

„In der inneren Geschichte des Menschen haben Trauer und Reue ihren Sinn. Die Trauer um einen Menschen, den wir geliebt und verloren haben, lässt ihn irgendwie weiterleben, ...“.

### 4. Was verstehen wir unter Trauma?

DSM-IV:

Eine Konfrontation mit Ereignissen, die Tod, Lebensgefahr oder starke Körpverletzung enthielten oder durch welche die eigene körperliche Unversehrtheit bzw. jene anderer Personen bedroht war. Hinzu kommen Gefühle von intensiver Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen.

ICD-10:

...ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.

Luise Reddemann:

„... Extremerfahrungen von Verlusten, vor allem Verlust von Vertrauen, Vertrauen in sich selbst und in eine andere Person bzw. das Schicksal, Verlust von Hoffnung, von Stabilität, Geborgenheit, Gerechtigkeit, Sinn.“

### 5. Posttraumatisches Wachstum differenziert betrachtet

**Positiv:**

- Selbsttranszendenz
- Zuwendung zum Leben



VIKTOR FRANKL  
ZENTRUM



VIKTOR FRANKL  
MUSEUM



VIKTOR FRANKL  
SeminarZENTRUM

**Kritisch:** (kann kurzfristig positiv wirken)

- Selbsttäuschung / Illusion / Wunschdenken
- Selbstberuhigung

Vorsicht beim allzu positiven Blick auf posttraumatisches Wachstum:

- Betroffene leiden dennoch unter den Ereignissen.
- Sie sind gleichzeitig stärker, aber auch verletzlicher.

## 6. Risiken und Nebenwirkungen

- Herunterspielen und Relativieren von Schmerz und Leid (Für Trauma-Opfer unerträglich)
- Auslösen von psychischen Druck (Du musst daran wachsen)
- Scham und Schuldgefühle, wenn kein Wachstum eintritt
- Alibi für die Täter (Dem Opfer geht es doch gut – besser als vorher)

## 7. Abgrenzung zu Resilienz und Kohärenz

Resilienz: Widerstandsfähigkeit / Rückkehr zu früherer Stärke (Posttraumatisches Wachstum geht über Resilienz hinaus.)

Kohärenz:

- Eine Situation kann verstanden werden
- Sie ist zu handhaben / zu bewältigen
- Sie hat Bedeutsamkeit oder Sinn

## 8. Wie posttraumatisches Wachstum gelingen kann

Unterstützende Faktoren sind:

- Spiritualität
- Ein gutes soziales Umfeld
- Stabile Beziehungen
- Die Fähigkeit, sich auch emotional einem anderen Menschen zu öffnen
- Die Situation akzeptieren können
- Die Fähigkeit zu trauern / zu weinen
- Entwickeln von *aktiven* Bewältigungsstrategien
- Mut zu neuen Erfahrungen
- Soziales Engagement
- Sinnerleben

Dazu Viktor Frankl:



„Es geht um Tapferkeit im Leiden, Würde auch noch im Untergang und im Scheitern.“



VIKTOR FRANKL  
ZENTRUM



VIKTOR FRANKL  
MUSEUM



VIKTOR FRANKL  
SeminarZENTRUM

„Die Auseinandersetzung mit dem schicksalhaft Gegebenen ist letzte Aufgabe und eigentliches Anliegen des Leidens. Im Leiden unter einer Sache rücken wir innerlich von ihr ab, schaffen wir Distanz zwischen unserer Person und dieser Sache.“

„Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden – wo möglich – und getragen zu werden – wenn nötig.“

## 9. Vom Umgang mit Schuld

- Erlebt jemand Schuldgefühle oder hat er Schuldbewusstsein?
- Kann ein „Täter“ zu seiner Schuld stehen / sie anerkennen?
- Findet er Wege der Wiedergutmachung?
- Kann er ggf. einen Ausgleich schaffen – wenn Wiedergutmachen nicht geht?

„...und die Reue des Schuldigen lässt diesen von Schuld befreit irgendwie auferstehen.“



## 10. Wachstum und Sinnerleben

Tedeschi unterstreicht, wie bedeutend es ist, seinem Leiden einen Sinn abzugewinnen, damit posttraumatisches Wachstum eintreten kann.

- Sinn des Traumas? (eine problematische Frage)
- Sinnerleben in der Be- oder Verarbeitung eines Traumas
- Sinnfindung für das weitere Leben.



VIKTOR FRANKL  
ZENTRUM



VIKTOR FRANKL  
MUSEUM



VIKTOR FRANKL  
SeminarZENTRUM

## VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN MITGLIEDSCHAFT

Freuen Sie sich, wenn Initiativen gesetzt werden, die Menschen ermutigen, nach konstruktiven Lösungen zu suchen und ihren jeweils bestmöglichen Beitrag für ein gelingendes Leben zu leisten? Lassen Sie sich gerne von Menschen inspirieren, die trotz großer Herausforderungen „pro Leben“ agieren? Dann laden wir Sie ein, Mitglied im VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN zu werden. Unsere Mitgliedskarte bietet Ihnen:

- **Ermäßigungen für das vielfältige VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Veranstaltungsangebot** – von Vorträgen über Workshops bis hin zu Impuls-Abenden
- Reduzierter **Eintritt für das weltweit 1. VIKTOR FRANKL MUSEUM WIEN** sowie für Museumsangebote wie Führungen spezial und Film-Nachmittage
- **Zusendung der Handouts** der zentrumseigenen Vortragsreihe als PDF
- 1 x jährlich **Übermittlung einer Mitglieder-Information** über die Zentrumsaktivitäten
- **Einladungen zu Veranstaltungen unserer KooperationspartnerInnen**

**FORMEN der Mitgliedschaft:** SchülerIn (€ 10,00), StudentIn (€ 25,00) Einfaches Mitglied (€ 35,00), Familienkarte (gültig für 2 Erwachsene, € 45,00) LogotherapeutIn (€ 50,00)  
Ihre Mitgliedschaft ist ab Einzahlungsdatum für ein Jahr gültig.

### BEITRAGS- & SPENDENKONTO VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN:

IBAN: AT 28 6000 0000 9217 1181 BIC: BAWAATWW Bank: BAWAG P.S.K.

## ANMELDUNG MITGLIEDSCHAFT

Bitte geben Sie diesen Abschnitt unseren MitarbeiterInnen vor Ort, oder senden Sie diesen an das VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN, gerne auch per email: [office@franklzentrum.org](mailto:office@franklzentrum.org)

Ich, -----  
(Titel) (Vorname) (Nachname)

-----  
(Adresse, PLZ, Ort) (Geburtsdatum)

-----  
(E-Mail) (Tel-Nr.)

### beantrage folgende VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN Mitgliedschaft:

Einfaches Mitglied  LogotherapeutIn  Familienkarte  StudentIn  SchülerIn

**Der Mitgliedsbeitrag**  wurde in bar bezahlt  wird in den kommenden Tagen überwiesen

----- am, -----  
(Ort) (Datum) (Unterschrift)