

Maleika hat die Erfahrungen des Krieges immer als sehr unordentlich erlebt. Sie vergleicht es „mit einem Kleiderschrank, in dem die Dinge ganz chaotisch sind“ und manchmal „geht die Schranktür auf, obwohl sie es gar nicht möchte“. Dann fliegen Erinnerungsfetzen herum und Gefühle von Angst, Wut, großer Traurigkeit und sie bekommt die Türen nicht mehr geschlossen.

Lange Zeit hat es keinen richtigen Sinn ergeben. Auch heute gibt es diesen Kleiderschrank noch. Auch heute fliegen ab und zu Dinge herum.

Aber es gibt auch noch etwas Anderes. Manchmal, wenn sie den Blick von diesem Kleiderschrank abwendet, sieht sie Dinge, die ihr vorher nicht aufgefallen waren. Schöne Dinge.

Traumatische Erlebnisse sind wie Erdbeben. Sie schütteln das ganze Leben durcheinander und zwingen die Überlebenden, die Bruchstücke wieder zusammensetzen. Alles, was vorher „normal“ und alltäglich erschien, verändert sich. Das ist meistens sehr schmerzhaft.

Es kann die Menschen aber gleichzeitig auch wachsen lassen. Sie erkennen, dass sie selbst schlimmste äußere Zustände überleben können.

Und in dem „Neu-zusammensetzen“ der Bruchstücke sieht und erlebt man die Welt vielleicht auch auf eine neue Weise. PsychologInnen sprechen dabei von Posttraumatischem Wachstum und von den „5 Geschenken“.

Die fünf Geschenke sind mögliche Veränderungen im Inneren von Menschen:

- Sie nehmen Möglichkeiten eher wahr und ergreifen diese.
- Sie bilden stärkere Bindungen zu geliebten Personen / zu Menschen, die auch gelitten haben
- Sie schätzen das Leben und Wissen um die kleinen Freuden.
- Sie bilden innere Stärke durch das Wissen, die traumatischen Situationen überlebt zu haben
- Ihre Spiritualität/ Religiosität nimmt zu, was ihnen Sinn gibt.

Maleika hat ihre Familie und Freunde immer schon geliebt, aber seit einiger Zeit spürt sie diese Liebe viel stärker. Es geht gar nicht so sehr darum, aufregende Dinge zu tun, einfach mit ihnen da zu sein, Tee zu trinken oder eine Serie zu gucken, macht sie glücklich. Die kleinen Dinge.

Zudem hat ihr Cousin sie gefragt, ob sie nicht in seinem Unternehmen für Grafikdesign arbeiten möchte. Sie hatte erst etwas Sorgen, aber dann dachte sie sich. Was soll schon passieren. Probieren kann sie es ja mal.

Maleika hat ihren Kleiderschrank nicht vergessen und sie weiß auch, dass einige ihrer Freunde und Familienmitglieder ganz stark damit zu kämpfen haben.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass posttraumatische Belastungen wie Depressionen, Angstzustände oder Schlafstörungen auch gleichzeitig mit posttraumatischem Wachstum auftauchen. Das schließt sich nicht aus.

Und auch nicht jeder/jede erlebt posttraumatisches Wachstum. Genaue Zahlen sind nicht bekannt, aber es wird geschätzt, dass etwa die Hälfte der Überlebenden eine oder mehrere dieser inneren Veränderungen spürt.

Was aber, wenn wir kein positives Wachstum aus unserem Trauma erkennen?

Das ist völlig in Ordnung. Traumata sind komplexe Phänomene mit ganz unterschiedlichen Effekten auf unseren Körper, unser Gehirn, unsere Familie und unser Leben. Manchmal ist das Überleben solcher Ereignisse schon eine nahezu unvorstellbare Leistung. Dann ist es Zeit für die Genesung. Durch Psychotherapie, durch das langsame Aufbauen neuer Stärke und ja, auch einfach erstmal zu überleben. Gerade wenn neue Herausforderungen auf einen zukommen.

Es ist sehr schwierig bis kaum möglich inmitten einer Krise diese positiven Effekte zu spüren. Gerade jetzt – inmitten der Pandemie - fällt es uns schwierig darüber nachzudenken, wie wir daran wachsen können. Aber vielleicht können wir danach reflektieren.

Und genau wie Maleika sehen, wie wir durch diese Krise navigiert sind. Dabei können wir mit Freunden über diese Erfahrungen sprechen oder mit Therapeuten. Uns die Fragen stellen:

- Welche Möglichkeit möchte ich vielleicht ergreifen?
- Welche Personen sind mir wichtig?
- Was sind kleine Freuden, Schönheit in diesem Moment?
- Muss ich nicht so viel stärker sein, als ich denke, wenn ich all das überlebt habe?
- Gibt es vielleicht sogar etwas Größeres als das, was ich mit bloßem Auge sehen kann?