

# 4 Trauma und persönliches Wachstum

Tanja Zöllner, Lawrence G. Calhoun und Richard G. Tedeschi

Nach einer Einführung über Anfänge, Terminologie und Phänomenologie des Konzeptes „posttraumatisches Wachstum“ widmet sich das Kapitel theoretischen Konzeptualisierungen des Phänomens. Anschließend soll kritisch der Frage nachgegangen werden, wie „real“ posttraumatisches Wachstum ist und inwieweit selbstberichtete persönliche Reifung adaptive Signifikanz hat. In diesem Kontext wird dann ein Überblick zur vorliegenden empirischen Datenlage zu dem Zusammenhang von posttraumatischem Wachstum und psychischer Gesundheit gegeben, der mit Ausblick auf zukünftige Forschung abschließend diskutiert wird. Den Schluss des Kapitels bilden Überlegungen zum Einbezug dieser Thematik in den Therapieprozess.

## Einführung in das Konzept

Hamilton Jordan (2000) beschreibt in seinen Memoiren *No Such Thing as a Bad Day* einige persönliche Veränderungen, die aus der inneren Auseinandersetzung mit seiner Krebserkrankung erwachsen sind:

„After my first cancer, even the smallest joys in life took on a special meaning – watching a beautiful sunset, a hug from my child, a laugh with Dorothy. That feeling has not diminished with time. After my second and third cancers, the simple joys of life are everywhere and are boundless, as I cherish my family and friends and contemplate the rest of my life, a life I certainly do not take for granted.“ (S. 216)

Dieser kurze Bericht vermittelt einen Eindruck, wie äußerst bedrohliche und traumatische Erlebnisse Auslöser für unerwartete positive persönliche Veränderungen sein können. Diesem Phänomen, das hier als „posttraumatisches Wachstum“ (aus dem US-Englischen „posttraumatic growth“) oder abwechselnd als „posttraumatische Reifung“ (in Anlehnung an die Übersetzung bei Maercker 1998) bezeichnet wird, wird in der Psychotraumatologie gegenwärtig vermehrt Beachtung geschenkt.

## Anfänge

Die Klinische Psychologie hat sich traditionellerweise mit der Erforschung psychischer Störungen beschäftigt. Der Hauptfokus der klinischen Traumaforschung lag ebenfalls auf der Untersuchung dysfunktionaler Verarbeitungsprozesse, negativer Traumafolgen und psychi-

scher Traumafolgestörungen wie der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Dieser dominierende „negative“ Fokus ist nachvollziehbar, denn eine bedeutende Minderheit von Traumaopfern leidet noch lange Zeit nach dem Trauma unter seelischen Beschwerden bzw. manifesten psychischen Störungen. Die philosophische Auffassung, wonach Leiden und Belastungen potenzielle Quellen von persönlichem Wachstum sein können, ist Tausende von Jahren alt. Auch im 20. Jahrhundert haben verschiedene psychologische Theoretiker und Kliniker (z. B. Caplan 1964; Frankl 1963; Taylor et al. 1984; Yalom 1980) auf das Phänomen hingewiesen. Doch erst seit den 1990er Jahren fand das Interesse an *positiven* Traumafolgen verstärkt Eingang in die akademische Traumaforschung.

## Terminologie

Der Begriff „posttraumatisches Wachstum“ (engl. *posttraumatic growth*) bzw. „posttraumatische Reifung“ (Maercker 1998; Maercker u. Langner 2001) stammt von Tedeschi und Calhoun (z. B. 1995, 1996, 1998, 2004), die durch zahlreiche Veröffentlichungen zur theoretischen Konzeptualisierung und empirischen Erforschung dieses Phänomens beigetragen haben. Mit posttraumatischem Wachstum sind positive psychologische Veränderungen gemeint, die von Betroffenen als Ergebnis oder Folge des Bewältigungsprozesses von extrem belastenden Lebensereignissen berichtet werden. Der Begriff posttraumatisches *Wachstum* betont, dass Betroffene sich nicht nur von dem Trauma erholen, sondern es als Gelegenheit für weitere persönliche Entwicklung nutzen. Sie berichten über einen Zuwachs an innerer Reife, über neu definierten Lebenssinn und positive Veränderungen ihrer eigenen Person. Das Adjektiv *posttraumatisch* unterstreicht, dass die positiven Veränderungen Folge krisenhafter, traumatischer Ereignisse sind – nicht Teil der natürlichen Entwicklung. Der Traumbegriff wird hier jedoch weiter gefasst als in den strengen DSM-IV-Kriterien. Andere in der Literatur gebräuchliche Termini für das Phänomen sind *Finding Benefits* (Affleck u. Tennen 1996), *Stress-related Growth* (Park et al. 1996), *Thriving* (O’Leary et al. 1995), *Positive psychological Changes* (Yalom u. Lieberman 1991) oder *Transformational Coping* (Aldwin 1994).

## Relevanz des Phänomens

Das Konzept von „posttraumatischem Wachstum“ erweckte in den letzten Jahren ein wachsendes theoretisches, wissenschaftliches und klinisches Interesse. Die Erforschung „positiver Wachstumschancen“ nach traumatischen Erlebnissen ist aus folgenden Gründen wichtig: Zum einen gibt es zunehmend empirische Belege für die Verbreitung positiver Veränderungen, die nach Traumata von Betroffenen berichtet werden; zum anderen bedarf aber das Verständnis von den Prozessen, Begleitfaktoren und Konsequenzen von posttraumatischem Wachstum weiterer Elaboration und empirischer Erforschung. Die weitere Untersuchung dieses Phänomens trägt außerdem zu einem ganzheitlicheren Verständnis der Auswirkungen und der Bewältigungsprozesse von traumatischen Erlebnissen bei (s. a. Christopher 2004).

## Trauma-Typen und posttraumatisches Wachstum

Inzwischen liegen empirische Berichte einer Bandbreite von schwer wiegenden Lebensereignissen bzw. Traumata vor, die als Katalysatoren für posttraumatisches Wachstum

agieren können. Dazu zählen Trauer- und Verlusterlebnisse nach dem Tod von Familienangehörigen und Partnern (Calhoun u. Tedeschi 1989–1990; Davis et al. 1998; Edmonds u. Hooker 1992; Hogan et al. 1996; Lehman et al. 1993; Miles u. Crandall 1983; Nerken 1993; Schwab 1990), rheumatische Arthritis (Tennen et al. 1992), HIV-Infektion (z. B. Bower et al. 1998; Schwartzberg 1993), Krebserkrankungen (z. B. Collins et al. 1990; Cordova et al. 2001), Knochenmarktransplantationen (Curbow et al. 1993), Herzinfarkte (Affleck et al. 1987), Unfälle (Joseph et al. 1993), Hausbrände (Thompson 1985), sexuelle Angriffe (Burt u. Katz 1987; Frazier et al. 2001) und sexueller Missbrauch (McMillen et al. 1995), Kriegserlebnisse (Elder u. Clipp 1989) sowie Geiselhaft (Cole 1992). Es scheint, dass posttraumatisches Wachstum ein Phänomen ist, das von einer großen Bandbreite von Menschen nach weitgefächerten traumatischen Erlebnissen erfahren werden kann.

## Bereiche posttraumatischen Wachstums

Posttraumatisches Wachstum kann sich auf unterschiedlichen Ebenen manifestieren und unterschiedliche Lebensbereiche beeinflussen, die bei ein und derselben Person nicht alle gleichzeitig berührt sein müssen. Tedeschi und Calhoun (1996) identifizierten in der Entwicklung des Posttraumatic Growth Inventory (PTGI; Tedeschi u. Calhoun 1996; dt. Maercker u. Langner 2001) fünf Bereiche persönlichen Wachstums, die im Folgenden kurz beschrieben werden.

Eine *intensivierte Wertschätzung des Lebens*, gekoppelt mit einem veränderten Bewusstsein für das Wesentliche, stellt eine typische „Reifungserfahrung“ von Menschen dar, die mit ernsthaften Lebensproblemen zu kämpfen hatten. Betroffene berichten typischerweise von einer bedeutsamen Veränderung, wie sie ihren Alltag angehen und erleben, z. B. einer erhöhten Wichtigkeit der „kleinen Dinge im Leben“. Posttraumatisches Wachstum kann sich auch in einer *Intensivierung persönlicher Beziehungen* niederschlagen. Einerseits können sich Betroffene bestimmten Menschen gegenüber näher fühlen, wodurch diese Beziehungen an Bedeutung gewinnen. Andererseits kann dies mit der Distanzierung und Abwendung von spezifischen anderen Menschen einhergehen, weil „sich in solchen Extremsituationen zeigt, wer die eigentlichen Freunde sind“. Häufig berichten Personen auch von einem allgemein erhöhten Mitgefühl für andere – insbesondere Not leidende – Menschen. Ein weiterer Bereich persönlicher Reifung ist das *Bewusstwerden der eigenen Stärke*. Das gewachsene Gefühl an innerer Stärke geht häufig – scheinbar paradoxerweise – mit einem erhöhten Bewusstsein der eigenen Vulnerabilität einher. Betroffene haben eine größere innere Klarheit darüber, dass die vermeintliche Sicherheit im Leben jederzeit angreifbar ist. Persönliches Wachstum in diesem Bereich wird deswegen meist als Kombination aus einem gewachsenen Bewusstsein dessen, dass schwerwiegende Ereignisse jederzeit eintreten können, und der Gewissheit, stark genug zu sein, diese meistern zu können, erlebt. Ein weiterer Bereich persönlichen Wachstums ist die *Entdeckung neuer Möglichkeiten* im Leben, wie das Ergreifen eines neuen Berufes oder vermehrtes soziales Engagement. Ein weiterer Wachstumsbereich ist ein *intensiviertes spirituelles Bewusstsein*, von welchem auch Personen ergriffen sein können, die zuvor atheistische Weltansichten vertraten. Jeder dieser genannten fünf Bereiche scheint paradoxe Elemente in sich zu tragen. Dies trifft auch für die Gesamterfahrung von posttraumatischem Wachstum zu: Aus einem Verlust entsteht ein Gewinn. Durch die Erkenntnis der existenziell im Leben angelegten Paradoxe werden Traumabetroffene potenziell zu dialektischem Denken geführt, das Personen auszeichnet, die als „weise“ bezeichnet werden (Baltes et al. 1995).

## Theoretische Einbettung des Phänomens

### Abgrenzung gegenüber verwandten Konzepten

Das Konzept von posttraumatischem Wachstum unterscheidet sich von anderen salutogenetischen Konzepten wie Resilience (Rutter 1987), Hardiness (Kobasa 1979), Optimismus (Scheier u. Carver 1992) und Kohärenzsinn (Antonovsky 1993) darin, dass die genannten Konzepte jeweils bestimmte persönliche Charakteristika beschreiben, die es Individuen ermöglichen, schwere oder traumatische Lebensereignisse gut zu bewältigen, ohne seelischen Schaden zu erleiden. Es wird unterstellt, dass Personen mit diesen Eigenschaften besser mit solchen Erlebnissen umgehen können als Personen, die diese Persönlichkeitseigenschaften nicht besitzen. Im Unterschied dazu bezieht sich posttraumatisches Wachstum auf transformative bzw. qualitative Veränderungen, die den prätraumatischen Entwicklungslevel psychischer Funktionsfähigkeit und des Bewusstseins einer Person übersteigen. Es handelt sich um bedeutsame positive Veränderungen in kognitiven und emotionalen Fähigkeiten und im Erleben, die mit Verhaltensimplikationen verknüpft sein können.

### Theoretische Konzeptualisierungen

Posttraumatisches Wachstum wird von manchen Theoretikern hauptsächlich – wenn auch nicht ausschließlich – als *Ergebnis* des Traumabewältigungsprozesses angesehen (z. B. Schaefer u. Moos 1992, 1998; Tedeschi u. Calhoun 1998, 2004), während es in anderen Konzeptualisierungen als eine *Bewältigungsstrategie* betrachtet wird (z. B. Affleck u. Tennen 1996). Posttraumatisches Wachstum, konzipiert als *Bewältigungsstrategie*, wird in generelle Copingmodelle als adaptive Strategie eingeflochten, z. B. als eine Möglichkeit der Sinn- und Bedeutungsfindung (Davis et al. 1998; Park u. Folkman 1997), als eine Interpretationsmöglichkeit, warum das Trauma geschah (Filipp 1999), oder als eine Form von Selbstwert-erhaltender positiver Illusion (Taylor 1983). Unter den Modellen, die posttraumatisches Wachstum hauptsächlich als Ergebnis eines Prozesses betrachten (für eine Übersicht zu verschiedenen Modellen s. O’Leary et al. 1998) soll das konzeptuelle Modell der bekanntesten „Growth“-Forscher, Richard Tedeschi und Lawrence Calhoun, in seiner neuesten Version (2004) kurz skizziert werden. Es bietet ein wertvolles Rahmenmodell für das Verständnis der an posttraumatischem Wachstum beteiligten Faktoren.

### Der Prozess von posttraumatischem Wachstum

Voraussetzung für die Initiierung des persönlichen Wachstumsprozesses ist das Erleben eines so schwer wiegenden Ereignisses, dass bisherige Grundannahmen einer Person erschüttert und vorhandene Bewältigungskompetenzen überstiegen werden. Das dadurch hervorgerufene psychische und emotionale Leid setzt einen kognitiv-emotionalen Verarbeitungsprozess in Gang, der anfänglich durch häufiges, automatisches Ruminieren über das Erlebte und dessen Folgen gekennzeichnet ist. Nach anfänglichen Bewältigungserfolgen in Form von reduziertem emotionalem Distress sowie der Verabschiedung von unerreichbaren Zielen kann sich die automatische Rumination allmählich in ein absichtliches Reflektieren über das Trauma und dessen Bedeutung verwandeln. Rumination ist hier in der Konzeption

von Martin und Tesser (1989) gemeint, nämlich als konstruktiver Prozess, der Denktivitäten wie Situationsanalyse, Sinnfindung und kognitive Reinterpretation umfasst. Da Rumination in der Klinischen Psychologie häufig mit dysfunktionalen kognitiven Prozessen wie unproduktivem Grübeln und kognitiver Vermeidung in Verbindung gebracht wurde (z. B. bei Ehlers u. Steil 1995), bevorzugten Tedeschi und Calhoun (2004) neuerdings den Begriff „kognitive Verarbeitung“ (engl. cognitive processing). Als ein zentrales Element im Growth-Prozess wird das Ausmaß angesehen, in welchem sich die betroffene Person kognitiv mit der ausgelösten Krise auseinandersetzt. Empirische Studien untermauern diese Hypothese. Sie zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Ausmaß an bewusstem Reflektieren über das Trauma und der Wahrnehmung von persönlichem Gewinn (benefits) – sowohl querschnittlich (Calhoun et al. 2000) als auch längsschnittlich (Nolen-Hoeksema u. Davis 2004). Neben diesem kognitiven Verarbeitungsmodus scheinen bestimmte Persönlichkeitseigenschaften wie Extraversion und Offenheit für neue Erfahrungen (Tedeschi u. Calhoun 1996) posttraumatisches Wachstum zu erleichtern. Außerdem wird das individuelle soziale System als Einflussfaktor auf den Growth-Prozess genannt. Es kann den Erwerb neuer Denk- und Betrachtungsweisen fördern und eine empathische Akzeptanz der Selbstöffnung gegenüber dem Trauma und reifungsbezogenen Themen ermöglichen.

### **Wie „real“ ist posttraumatisches Wachstum?**

In diesem und anderen Modellen wird implizit davon ausgegangen, dass die berichteten positiven persönlichen Veränderungen, also posttraumatisches Wachstum, real sind und adaptive Bedeutung für die betroffene Person haben. Es existieren einige kritische Stimmen zu dieser – möglicherweise einseitig optimistischen – Position (z. B. Wortman 2004; Lechner u. Antoni 2004; Maercker u. Zoellner 2004), und es wurde die Hypothese aufgestellt, dass posttraumatische Reifung eine Form von defensiver Illusion sei. Für die Entstehung positiver Illusionen nach Selbstwert-bedrohenden Erlebnissen haben sozialpsychologische Studien zahlreiche empirische Belege geliefert (z. B. McFarland u. Alvaro 2000; Taylor u. Brown 1994). Es gibt Berichte von Traumabetroffenen, die etwa wie folgt lauten: „Wenn es schon passieren musste, dann muss es doch zumindest zu irgendetwas gut sein.“ Dieser Satz gibt Aufschluss über die Art von Selbsttäuschung, welche sich nach einem Trauma einstellen kann. Viele kennen möglicherweise Beispiele von offensichtlicher Selbsttäuschung, wenn eine Person, die gerade einen schweren Schicksalsschlag erlebt hat, mit leidgeprüfem und schmerzvollem Gesichtsausdruck verkündet, dass die Erfahrung sie nicht ärmer, sondern persönlich reicher und reifer gemacht habe. Dieses Beispiel von „Pseudo-Reifung“ mag auch ein Produkt der „Tyrannei des positiven Denkens“ sein, die insbesondere mit dem „Wachstumsgedanken“ in esoterisch angehauchten Kreisen verbreitet ist und auf Betroffene erheblichen Druck ausüben kann.

### **Eine differenzielle Betrachtung von posttraumatischem Wachstum**

Maercker und Zoellner (2004) konzipieren selbstberichtete posttraumatische Reifung als Janus-Gesicht und postulieren, dass selbstberichtetes posttraumatisches Wachstum zwei Komponenten haben kann: eine selbsttranszendierende, konstruktive Seite – wie in der Konzeption von Tedeschi und Calhoun – und eine selbsttäuschende, illusorische Seite. Die Autoren nehmen an, dass die erste Komponente direkt mit positiver psycho-

logischer Anpassung bzw. funktionaler kognitiver Restrukturierung in Verbindung gebracht werden kann. Dagegen soll die zweite Komponente, die selbsttäuschende, illusorische Seite, mit Verleugnung, Wunschdenken oder Selbstberuhigung in Zusammenhang stehen.

Inwieweit die unterstellte illusorische Seite von posttraumatischem Wachstum eine kurzfristig erfolgreiche Bewältigungsstrategie ohne Folgen für die psychische Langzeitanpassung darstellt oder einen behindernden Effekt auf die psychische Verarbeitung der Traumafolgen haben kann, ist von individuellen Faktoren abhängig. Letzteres kann dann auftreten, wenn das „Sichversichern positiver Traumafolgen“ mit der Vermeidung der Auseinandersetzung mit negativen, belastenden Traumafolgen verbunden ist. Dann kann die Bewältigungsstrategie des „Sicherinnerns an positive Folgen“ (benefit reminding) zur kognitiven Vermeidungsstrategie werden. Im Modell der posttraumatischen Reifung als Janus-Gesicht (Maercker u. Zoellner 2004) wird also auf die Möglichkeit interindividueller Differenzen bezüglich der *funktionalen Bedeutung* von selbstberichtetem persönlichem Wachstum aufmerksam gemacht. Des Weiteren wird unterstellt, dass sich im Laufe des Bewältigungsprozesses die beiden Komponenten – die konstruktive und die illusorische – in ihrer Gewichtung verschieben können. Diese Aspekte sind bei der Diskussion um die Bedeutung von posttraumatischem Wachstum wichtig und beugen einer simplifizierten Betrachtungsweise des Phänomens vor.

Letztendlich jedoch ist die Fragestellung, ob posttraumatisches Wachstum real oder illusorisch ist, nicht von zentraler Bedeutung. Wichtiger scheint die Frage, welche Langzeitfolgen es für ein Individuum haben kann, wenn er oder sie eine „persönliche Wachstumsperspektive“ einnimmt. Maercker und Zoellner (2004) haben darauf hingewiesen, dass verschiedene Entwicklungspfade möglich sind: Bei manchen Traumaüberlebenden wird sich eine „persönliche Wachstumsperspektive“ über die Zeit erhalten, während sie bei anderen mit der Zeit wieder schwindet. Bei Ersteren wird posttraumatisches Wachstum als realer oder wahrhaftiger erscheinen und womöglich mit Indikatoren einer positiven psychischen Gesundheit oder Lebensanpassung verbunden sein. Bei Letzteren erscheint posttraumatisches Wachstum eher als anfängliche Illusion, die möglicherweise aus der ersten Euphorie des Überlebens entstanden ist oder als kurzfristige palliative Bewältigungsstrategie diente, die über den ersten Schock hinweghilft.

## Adaptive Signifikanz von posttraumatischem Wachstum

Von zentraler Bedeutung ist die Frage nach der Wirkung der berichteten persönlichen Reifung auf das Befinden und Leben der Betroffenen. Wenn posttraumatisches Wachstum bzw. dessen Wahrnehmung in keiner Verbindung mit Verbesserungen psychischer Funktionsfähigkeit oder positiven Verhaltensänderungen steht, erhebt sich die dringliche Frage nach dessen Relevanz. Sollte posttraumatisches Wachstum keine Wirkung auf die Betroffenen oder ihr Leben haben, dann wäre es ein interessantes Phänomen, das möglicherweise in die Forschungsbereiche der Sozialpsychologie, Kognitionsforschung oder Persönlichkeitspsychologie fällt. Nur wenn Phänomene, die hier unter dem Begriff posttraumatisches Wachstum subsumiert werden, in irgendeiner Weise einen Unterschied im Leben derjenigen machen, die davon berichten, sie zu erleben, dann sind diese positiven posttraumatischen Folgen auch von klinischer Relevanz. Die Frage nach der adaptiven Signifikanz von posttraumatischer Reifung lässt sich nur empirisch klären. Die bisher zur Verfügung stehende empirische Literatur liefert diesbezüglich noch keine eindeutige Antwort. Ohne den

Anspruch auf Vollständigkeit soll im Folgenden die uneinheitliche Forschungslage zu diesem Thema skizziert werden (weitere Übersichtsarbeiten zu diesem Thema finden sich bei Affleck u. Tennen 1996; Park u. Folkman 1997; Linley u. Joseph 2004; Taylor u. Armor 1996).

## Posttraumatisches Wachstum und psychische Gesundheit

Die meisten vorliegenden empirischen Untersuchungen zu diesem Thema finden keine systematische Beziehung zwischen Indices posttraumatischer Reifung und Indices psychischer Anpassung. Die fehlende Beziehung zwischen diesen beiden Dimensionen fand sich in Stichproben von Brustkrebspatientinnen (Cordova et al. 2001), Überlebenden von Knochenmarktransplantationen (Curbow et al. 1993), Unfallopfern (Joseph et al. 1993), Krebspatienten (Klauer u. Fillip 1997), Partnern oder Eltern, die Angehörige plötzlich verloren haben (Lehman et al. 1993), Schmerzpatienten mit rheumatischer Arthritis (Tennen et al. 1992), ehemaligen politischen DDR-Häftlingen (Maercker 1998), Opfern der Bombardierung Dresdens 1945 (Maercker et al. 1999) sowie bei Flüchtlingen aus Sarajewo (Powell et al. 2003). Dieser Befund scheint unabhängig von der Stichprobe, der Schwere des traumatischen Erlebnisses, den ausgewählten Indices psychischer Anpassung oder den Methoden zur Erfassung von posttraumatischem Wachstum zu sein. Interessanterweise – wenn auch nicht unbedingt überraschend – finden die Studien, die neben positiven auch negative Lebensveränderungen erfasst haben, in der Regel einen engeren positiven Zusammenhang zwischen negativen Lebensveränderungen und psychischen Beschwerden (z. B. Aldwin et al. 1994, 1996; Frazier et al. 2001; Lehman et al. 1993). Einige empirische Untersuchungen finden auch einen negativen Zusammenhang zwischen posttraumatischem Wachstum und psychologischer Gesundheit bzw. einen positiven Zusammenhang zwischen posttraumatischem Wachstum und psychischen Symptomen. Mohr und Mitarbeiter (1999) fanden einen geringen, aber signifikanten Zusammenhang zwischen „Benefit Finding“ und Ängstlichkeit und Ärger bei Patienten mit Multipler Sklerose. In den Untersuchungen, die zur Entwicklung der „Stress-Related Growth Scale“ (SRGS; Park et al. 1996) entworfen wurden, korrelierte bei Studenten-Stichproben posttraumatisches Wachstum signifikant positiv mit PTBS-Symptomen. Andererseits existieren auch Studien, die einen positiven Zusammenhang zwischen posttraumatischem Wachstum und psychischer Anpassung demonstrieren. Bei Kriegesveteranen korrelierte z. B. posttraumatisches Wachstum mit geringerer Depressivität und weniger PTBS-Symptomen (Aldwin et al. 1994) oder mit geringerer Depressivität und höherer Sinnhaftigkeit im Leben (Thompson 1991).

Es liegen außerdem einige wenige Längsschnittuntersuchungen zu diesem Thema vor, die im Allgemeinen auf einen positiven Zusammenhang zwischen posttraumatischem Wachstum und psychischer Gesundheit hinweisen. So fanden Davis und Mitarbeiter (Davis et al. 1998) bei Personen, die einen nahen Angehörigen verloren hatten, dass die Wahrnehmung von positiven Veränderungen durch die Bewältigung des Verlusts prospektiv mit geringeren Indices psychischer Beschwerden zusammenhing. Für diejenigen, die über mehrere Messzeitpunkte von positiven Veränderungen berichteten oder von einem Zuwachs an positiven Veränderungen berichten konnten, nahm das Ausmaß der psychischen Beschwerden über die Zeit ab. Im Unterschied dazu nahm das Beschwerdeausmaß bei denjenigen, die zu keinem Messzeitpunkt von positivem persönlichem Gewinn berichten konnten oder diese „Reifungsperspektive“ verloren hatten, über die Zeit noch zu. Ähnliche Interaktionseffekte fanden sich auch in drei anderen Längsschnittuntersuchungen (Frazier et al. 2001; McMillen et al. 1997; Tennen et al. 1992).