

# Der Schrecken unserer Verwundbarkeit – Traumatische Erschütterung und Neuorientierung

The Terror of Our Own Vulnerability – Shattered Assumptions and Reorientation

Pia Andreatta

## Zusammenfassung

*Traumatische Erfahrungen und Katastrophen berühren unsere tiefsten Ängste. Unsere inneren Welten beinhalten Vorstellungen über uns selbst, die Welt und die Beziehungen zwischen ihnen. Vormals bestehende Grundannahmen werden durch ein Trauma radikal desillusioniert und Individuen reagieren mit einem intensiven Gefühl von Verletzlichkeit. In diesem Beitrag möchte ich aus schematheoretischer Perspektive die Erschütterung unseres Selbst- und Weltverständnisses beschreiben und zeigen, wie traumatische Reaktionen eine Antwort auf den Zusammenbruch scheinbar stabiler Innenwelten sind. Um diesen Zusammenbruch zu minimieren unternehmen Opfer häufig Rettungsversuche zu eigenen Lasten indem sie sich beispielsweise selbst beschuldigen. Wie es trotz der überwältigenden Erfahrung des Verlustes von Grundüberzeugungen Individuen gelingt die traumatische Erfahrung zu transformieren wird im letzten Teil erläutert. Viele Opfer berichten von persönlichem Wachstum, tieferen Einsichten in das Leben, mehr Wertschätzung von Beziehungen und tiefere Bedeutung des Lebens im Allgemeinen.*

## Abstract

*Traumatic events and disasters tap into our deepest fears. We hold a set of core assumptions which form our concept of the world and ourselves. Traumatic events shatter those assumptions and the individual experiences radical disillusionment and intense feelings of vulnerability. In this article I describe from the perspective of the schema approach of social cognition how trauma leads to shattered assumptions and how traumatic reactions and symptoms are a response to the breakdown of seemingly stable inner world models. Victims often undertake exhausting efforts to minimize the impact of trauma such as blaming themselves. Finally I want to show how despite the deep impact of trauma it is possible to transform the traumatic experience. Individuals describe personal growth, deeper insights into life, more appreciation of e.g. significant relationships and in general a deeper meaning in their lives.*

## 1. Unsere Vorstellungen von Welt: die Illusion der Unverwundbarkeit

Kognitive Schemata spielen in unserem Leben eine bedeutende Rolle als Kontroll- und Ordnungsmuster, aber auch in der Vorhersage sozialer Ereignisse. In der kognitionspsychologischen Gedächtnisforschung werden Schemata zu meist als organisierte Strukturen aufgefasst, die Wissen und Erwartungen im Hinblick auf bestimmte Ausschnitte der Umgebung beinhalten. Sie regeln die Aufnahme und das Erinnern von Wissen und Erfahrung. Schemata sind langfristig gespeicherte Strukturen, die die mentale Repräsentation unterschiedlicher komplexer Realitätsbereiche ermöglicht und damit auch erwartbare Umweltkonstellationen und Handlungsfolgen. Sie enthalten Informationen, welche uns das Leben im Alltag erleichtern. Sie helfen uns, Situationen und Ereignisse zu strukturieren, zu organisieren und neue Informationen zu interpretieren. Sie erleichtern die Enkodierung neuer Gedächtnisinhalte, das Behalten und Erinnern von Information. Schemata liefern aber auch interpretative Informationen und schlussfolgernde Funktionen. Es werden z. B. fehlende Informationen in einer Ereigniskonfiguration mit schematischer Information ergänzt. In Summe wird der soziale Informationsprozess erleichtert.

Für die Traumaforschung bedeutsam sind die sozial-kognitiven Schemaansätze von Horowitz (1999), der bedürfnisorientierte Schemaansatz (McCann & Pearlman, 1990) und die Assumptive Worlds (Janoff-Bulman, 1989). Im Konzept der Grundannahmen geht man davon aus, dass ein gewisses Maß an Illusion zur Bewältigung unseres Alltags nützlich ist und wir nicht ungewollt mit der eigenen Verwundbarkeit konfrontiert sind. Wir gehen z. B. im Alltag zurecht damit aus, dass unser Tod noch relativ entfernt liegt, dass wir die nächste Autofahrt selbstverständlich überleben werden. Grundannahmen (Assumptive Worlds) beinhalten Sichtweisen der Person von sich selbst und der eigenen Zukunft, also Konzepte über das Selbst, Selbstwert oder die eigene Moralität. Ebenso Annahmen über die Sinn- und Bedeutungshaftigkeit der Welt, z.B. Annahmen von Gerechtigkeit (Verteilungsprinzip), Annahmen von Kontrollierbarkeit (Strukturprinzip) und nicht zuletzt Modelle für unsere sozialen Beziehungen, die z. B. das Vertrauen zu anderen Personen enthalten. Grundlegende Rollen und Regeln, die in einem Vertrauensverhältnis zwischen Menschen gelten, ermöglichen uns Kommunikation (kommunikatives