

# Vorwort – Nietzsches geflügeltes Wort

Was mich nicht umbringt, macht mich stärker (Nietzsche).

Als Kind in den 1960er- und 1970er-Jahren liebte ich amerikanische Comics. So schwer sie in Belfast auch zu bekommen waren – ich hing mit jeder Faser meines Herzens an den darin dargestellten Superhelden: Daredevil, Batman und die Fantastischen Vier. Doch mein absoluter Liebling war Spiderman. Körperlich mutiert nach dem Biss einer radioaktiven Spinne bemerkt er plötzlich seltsame Superkräfte an sich. Doch erst als sein Onkel Ben von der Hand eines Verbrechers stirbt, erkennt Peter Parker, wo seine Bestimmung im Leben liegt: seine neugeschenkten Kräfte im Kampf gegen das Verbrechen einzusetzen.

Peter Parkers Leben als Spiderman ist nicht leicht. J. Jonah Jameson, der Verleger des *Daily Bugle*, versucht Schlagzeilen zu machen, indem er ihn als Kriminellen hinstellt. Peters Romanze mit Mary Jane ächzt unter der Last seiner geheimen Identität.

Als kleiner Junge, der auf dem Höhepunkt der politischen Gewalt in Nordirland in Belfast aufwuchs, entdeckte ich in diesen Geschichten eine andere Welt, eine Welt der Wolkenkratzer und der Liebe, in der Menschen mit dem Mut, für ihre Überzeugungen einzustehen, etwas ändern können. Es faszinierte mich, dass die Tragödie zum Sprungbrett für Verwandlung werden konnte. Wenn es nur im realen Leben auch so gewesen wäre!

Doch als ich älter wurde, erkannte ich, dass genau das der Fall ist.

Heldengeschichten sind Metaphern für die Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt. Spiderman hatte mit den anderen Comicfiguren eines gemein: Ihm war ohne eigenes Verschulden etwas zugestoßen, das ihn dazu bewogen hatte, einen neuen, aufregenden, aber auch schwierigen Lebensweg einzuschlagen. Helden widerfährt ein lebensveränderndes, traumatisches Ereignis. Angesichts der Tragödie könnten sie zusammenbrechen, doch stattdessen weckt sie in ihnen neue Stärke und Klugheit. Ihr Leben ändert sich für immer: Ihr tragisches Erlebnis krempelt ihre Persönlichkeit und ihren Lebensentwurf um.

Meiner Erfahrung nach haben diese Metaphern Gegenstücke im realen Leben. Ganz normale Menschen besitzen die Kraft, ein genauso dramatisches und motiviertes Leben wie diese Superhelden zu führen und genauso tiefe seelische Erschütterungen zu überwinden. Ihre Geschichten sind umso eindrucksvoller, da sie real sind.

Leon Greenman gehörte zu diesen Menschen. Er kam 1910 als Sohn einer niederländisch-jüdischen Familie in East London zur Welt, ließ sich zum Boxer ausbilden und arbeitete als Friseur, bis er sich schließlich auf den Handel mit antiquarischen Büchern verlegte. Mit seiner niederländischen Frau Esther lebte er 1938 in Rotterdam, während sich die politischen Spannungen in Europa verschärften. Schon bereit zur Rückkehr nach London hörte er, wie der britische Premierminister Neville Chamberlain im Radio „Frieden für unsere Zeit“ erklärte, und schob seine Pläne auf, weil er glaubte, es habe keine Eile mit dem Umzug nach London.

Im Jahr darauf brach der Krieg aus; 1940 marschierte Deutschland in Holland ein. Greenman gab seinen Pass und seine gesamten Ersparnisse einem Freund in Verwahrung. Später erfuhr er, dass britische Staatsbürger im Austausch gegen deutsche Gefangene in ihr Heimatland ausreisen durften. Also bat er seinen Freund um seinen Pass. Doch zu Greenmans Entsetzen hatte ihn dieser aus Angst vor Vergeltungsmaßnahmen für die Unterstützung von Juden verbrannt.

Da sie den Nazis nicht entkommen konnten, wurden Greenman, Esther und ihr zweijähriger Sohn Barney nach Westerbork gebracht und dann nach Birkenau deportiert, auch bekannt als Todeslager von Auschwitz. Bei der Ankunft wurde er von Frau und Kind getrennt. Esther hielt den Jungen hoch, damit der ihn sehen und ihm eine Kusshand zuwerfen konnte. Er sah die beiden nie wieder. Als kräftiger junger Mann konnte Greenman als Friseur arbeiten; man tätowierte die Nr. 98288 in seinen Arm und schickte ihn zur Arbeit ins Lager.

Am 11. April 1945 erwachte er nach einem 100 km langen Todesmarsch nunmehr in Buchenwald und fand das Lager von den Wachen verlassen. Es war von General Pattons 3rd Army befreit worden. Nach zwei weiteren Tagen in der Krankenbaracke und nun mit voller Bewegungsfreiheit schaute sich Greenman die Verbrennungsöfen an, wo so viele Leben vernichtet worden waren. Asche und Knochenreste türmten sich zu Haufen. Er nahm einige Knochensplitter an sich, zum Zeichen des Gedenkens und als vorzeigbaren Beweis für alle Welt.

Anders als Millionen anderer war Greenman den Gaskammern entronnen. Er kehrte nach London zurück und verdiente seinen Lebensunterhalt als Markthändler und professioneller Sänger mit dem Künstlernamen Leon Maure. Niemand wollte etwas von seinen Lagererlebnissen hören, und er hat-

te auch nicht vor, davon zu erzählen. Das änderte sich, als er 1962 Zeuge einer Kundgebung der National Front wurde, einer britischen rechtsradikalen Partei, die den Holocaust leugnete. In diesem Augenblick erkannte er, dass sich all das wiederholen könnte.

In den folgenden 46 Jahren setzte sich Greenman aktiv gegen den Aufstieg der extremen Rechten ein und widmete sich nun ganz der Aufgabe, Vorträge über die Geschehnisse zu halten, die er selbst miterlebt hatte. Infolgedessen bekam er hasserfüllte Briefe und Todesdrohungen und musste die Fenster seiner Wohnung mit Maschendrahtvorsätzen schützen, damit sie nicht eingeworfen wurden. Trotzdem hielt er weiter Vorträge, begleitete Fahrten nach Auschwitz und erhob die Stimme gegen den Faschismus. Viele Schulkinder hörten ihn reden und erfuhren durch ihn von den Gräueln des Krieges. Er selbst sagte über seine neue Mission: „Mein Ziel – meine Pflicht – ist es jetzt, den Leuten zu erzählen, was geschehen ist.“ 1998 verlieh ihm die englische Königin den Order of the British Empire für seinen Einsatz gegen den Faschismus.<sup>1</sup> Er verfolgte seine Mission weiter, bis er 2008 mit 97 Jahren starb.

Greenmans Geschichte steht exemplarisch für das, worum es in diesem Buch geht: Traumata als Wendepunkte im Leben. Ein solches Erlebnis kann unsere Weltsicht so vollständig und radikal zerstören und neu aufbauen, dass wir in gewissem Sinn in eine neue Welt eintreten.

Die Vorstellung, ein Trauma könne verwandelnde Kraft entfalten, läuft allem zuwider, was über die verheerenden, ja vernichtenden Auswirkungen traumatischer Ereignisse geschrieben wurde. Psychologische Studien haben gezeigt, dass widrige Lebensereignisse häufig Depressionen, Angst oder post-traumatische Belastung auslösen. Auch Psychiater räumen ein, dass Lebensereignisse wie eine schwere Krankheit, ein Unfall oder eine Verletzung, ein schmerzlicher Verlust und das Zerbrechen einer Beziehung die psychische Gesundheit gefährden können.<sup>2</sup>

Wie sollen wir uns dann erklären, dass Menschen, die eine lebensbedrohliche Krankheit, eine verheerende Naturkatastrophe oder sogar Gräueltaten von Menschenhand erlitten haben, ihr Erlebnis im Nachhinein als einen alles verändernden Wendepunkt in ihrem Leben bezeichnen? Solche Geschichten scheinen Nietzsches geflügeltes Wort zu bestätigen. „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“<sup>3</sup> Doch reden so nur die wenigen, die Glück gehabt haben? Oder kann ein psychisches Trauma wirklich für jeden von uns etwas Gutes bergen? Überraschenderweise lautet die Antwort auf diese zweite Frage wohl: ja.

Häufig ist ein Unglück – wie das Sandkorn, das in der Auster eine Perle heranwachsen lässt – das, was Menschen dazu treibt, authentischer zu werden, neue Herausforderungen anzunehmen und das Leben von einer höheren Warte aus zu betrachten.

Wie wir in diesem Buch immer wieder sehen werden, haben Widrigkeiten durchaus psychisch belastende Folgen, doch mit der Zeit gelingt es den Betroffenen häufig, über das von Krankheit, Unfällen, Katastrophen und anderen Schicksalsschlägen hervorgerufene Trauma hinwegzukommen. Viele sagen später, das Ereignis habe ihr Leben verändert. Eine fünfzigjährige Frau mit Lungenkrebs drückte es so aus:

Seit dem Krebs sind andere Dinge wichtig für mich. Kleinigkeiten, die mich früher bedrückt haben, tun es jetzt nicht mehr, und ich sehe klarer, was wirklich zählt. Zum ersten Mal in meinem Leben glaube ich, dass ich ein sehr starker Mensch bin. Es klingt merkwürdig, aber der Krebs hat mir wirklich ein paar sehr gute Dinge gebracht.<sup>4</sup>

Bei aller von ihnen vermittelten Inspiration und Hoffnung sagen uns reale Geschichten wie diese nicht, wie die Verwandlung sich vollzieht. Neuerdings jedoch richten Psychologen ihr Augenmerk auf die positiven Seiten von Widrigkeiten, und sie beobachten, dass nicht nur die seltenen Ausnahmemenschen in traumatischen Erlebnissen Anstöße zur Verwandlung finden, sondern Menschen aus allen Lebensbereichen und Gesellschaftsschichten. Dieses Buch bietet einen Überblick über den neuen Forschungszweig, der alles auf den Kopf stellt, was wir darüber zu wissen glaubten, wie Menschen Schicksalsschläge bewältigen.

Damit soll nicht etwa gesagt sein, dass Menschen sich oder anderen ihr Trauma, ihre Tragödie oder ihr Unglück wünschen sollten. Ich möchte hier einfach nur betonen, dass wir Schicksalsschläge als einen Teil des Lebens akzeptieren müssen.

Wir alle müssen im Leben mit schwierigen Ereignissen fertig werden. Was geschehen ist, lässt sich nicht ungeschehen machen. Nehmen wir als Beispiel Harold Kushner, dessen Sohn an einer seltenen Krankheit starb. In seinem Buch *Wenn guten Menschen Böses widerfährt* schrieb er:

Ich bin ein mitfühlenderer Mensch, ein Pfarrer mit mehr Ausstrahlung, ein besserer Ratgeber durch Aarons Leben und Tod geworden, als ich ohne ihn je hätte sein können. Ich gäbe alle diese Vorzüge aber in einer einzigen Sekunde wieder zurück, wenn ich meinen Sohn dafür zurückhaben könnte. Wenn ich die Wahl hätte, würde ich alle geistige Größe und Tiefe, die mir durch meine Erfahrungen zuteil geworden ist, von mir werfen, um nur das zu sein, was ich vor 15 Jahren war: ein durchschnittlicher Rabbiner, ein mittelmäßiger Ratgeber, der einigen helfen kann und anderen nicht, und der Vater eines heiteren, glücklichen Jungen. Aber ich habe keine Wahl.<sup>5</sup>

Erst wenn sie ein Unglück trifft, begeben sich viele Menschen auf eine Reise tief ins eigene Ich, um neu zu bewerten, was wirklich zählt. Widrigkeiten können Menschen zu einem neuen und sinnerfüllteren Leben führen.

Dieses Buch ist das Ergebnis eines mehr als 20-jährigen Forschens und Nachdenkens über die Wirkungen belastender Lebensereignisse auf unser Erleben und Verhalten. Und natürlich habe ich in dieser Zeit selbst persönliche Erfahrungen mit Leid gemacht, die mir die Augen geöffnet haben. Als Psychotherapeut, der Menschen in Krisen behandelt hat, und als Forscher, der zahlreiche persönliche Berichte von Betroffenen gelesen hat, bin ich überzeugt, dass Menschen an Widrigkeiten oft persönlich wachsen. In diesem Buch möchte ich von meinen Erfahrungen als Wissenschaftler und Therapeut berichten und mich einer Antwort auf die Frage nähern, warum von zwei Menschen, die einen Schicksalsschlag erleiden, einer daran zerbricht, der andere aber über sich hinauswächst.

Kern dieses Buches ist die Theorie der zerbrochenen Vase. Stellen Sie sich vor, in Ihrer Wohnung stünde an einem herausgehobenen Platz eine kostbare Vase. Eines Tages stoßen Sie sie versehentlich von ihrem Podest. Sie zerbricht. Wenn so etwas geschieht, bleibt manchmal ein genügend großer Teil heil, von dem aus man die Vase wieder zusammensetzen kann. Doch im vorliegenden Fall bleibt nur ein Scherbenhaufen.

Was sollen Sie machen? Versuchen Sie, die Vase mit Klebstoff und Klebeband wieder in den ursprünglichen Zustand zu bringen? Fegen Sie die Scherben zusammen, und werfen Sie sie in den Mülleimer, weil die Vase nicht mehr zu retten ist? Oder sammeln Sie die schönen, bunten Bruchstücke auf und machen etwas Neues daraus – beispielsweise ein farbenfrohes Mosaik?

Wenn das Schicksal zuschlägt, fühlen sich viele Menschen, als sei zumindest ein Teil von ihnen – sei es ihre Weltsicht, ihr Selbstgefühl, ihre Beziehungen – in Scherben gegangen. Diejenigen, die ihr Leben genauso fortzuführen versuchen wie zuvor, bleiben gebrochen und verletztlich. Doch diejenigen, die den Bruch akzeptieren und sich selbst neu aufbauen, werden widerstandsfähiger und öffnen sich neuen Lebensweisen. Der Leitgedanke dieses Buches ist eine in jahrelanger Forschung und klinischer Praxis herangereifte Überzeugung: Wenn wir Ausrichtung und Inhalte unseres Denkens und Handelns in den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit rücken, sie verstehen und bewusst steuern, dann kann es uns gelingen, unser Leben nach einem Schicksalsschlag neu zu gestalten.

Zweifelsohne kann ein Unglück großes psychisches Leiden nach sich ziehen. Wir wissen, dass extrem beängstigende Ereignisse zu sehr hohen Belastungen führen können, die unter Umständen viele Monate, sogar Jahre lang anhalten. Nicht jeder Betroffene entwickelt eine ausgewachsene posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), doch die meisten erleben wohl etwas von

dem Gefühlschaos einer posttraumatischen Belastung infolge eines Unglücks. Wissenschaftlich belegt ist, was manche Menschen anfälliger für die Auswirkungen eines Traumas als andere macht, und wie man Menschen, die unter posttraumatischer Belastung leiden, helfen kann. Es wurden kognitive Verhaltenstherapien zur Behandlung von PTBS entwickelt, heute empfohlen vom National Institute for Clinical Excellence in Health, der Organisation, die in Großbritannien die Richtlinien für die Behandlung bestimmter klinischer Leiden erstellt. Diese Therapien sind offensichtlich wirksam. Abertausende von Menschen haben von ihnen profitiert. Und Tausende psychologischer und psychiatrischer Fachleute sind darin ausgebildet.

Eine ganze Branche ist entstanden, um psychisch Traumatisierten zu helfen. Für diese Armee von Beratern, Psychotherapeuten, Psychologen, Psychiatern und Sozialarbeitern laufen die Geschäfte glänzend. Das muss doch etwas Gutes sein, oder? Früher einmal hätte ich dem zugestimmt. Doch als sich mein eigenes Interesse im Lauf der Zeit vom Thema PTBS ab- und dem des persönlichen Wachstums an persönlichen Krisen zuwandte, keimten in mir immer mehr Zweifel an dieser Traumabranche und daran, ob sie nicht mit einem verengten Blickwinkel arbeitete. Je mehr sich unser Wissen über PTBS erweiterte und die Traumabranche florierte, desto stärker rückte der Gedanke eines persönlichen Wachstums an einem Unglück ins Abseits. Unser Verständnis der menschlichen Anpassung an Widrigkeiten ist einseitig geworden, ausschließlich auf das Negative konzentriert.

Ein Trauma umfasst jedoch eine menschliche Erfahrungslandschaft, die weit über PTBS hinausreicht. Es geht hier um ein höchst komplexes Problem, und wir müssen Biologie, Kultur und Politik mit bedenken, wenn wir herausfinden wollen, wie wir mit Unglücksfällen umgehen und unserem Leben Sinn verleihen. Diese Komplexität hat in mir die ernsthafte Sorge geweckt, dass der Erfolg der Traumabranche möglicherweise unbeabsichtigte Konsequenzen hat, die selbst zu einem Teil des Problems geworden sind.<sup>6</sup> Diese Sorge lässt sich in drei Punkten konkretisieren.

Erstens hat die Traumabranche begeistert und unbeirrbar die Sprache der Medizin übernommen. Als diagnostische Kategorie war PTBS nützlich, insofern sie dazu beitrug, das Leiden zahlreicher Menschen anzuerkennen. Doch die Sprache der Medizin bringt Therapeuten in eine artzähnliche Position und nimmt den Patienten die Verantwortung für ihre eigene Genesung aus der Hand. Schon das Wort *Patient* ist problematisch, weil es die Betroffenen als beschädigte, beeinträchtigte, mangelbehaftete, fehlangepasste und gestörte Personen hinstellt. Kurzum, es legt die Verantwortung für ihre Genesung in die Hände des Therapeuten. *Doch eine traumatische Erfahrung ist keine von einem Arzt zu heilende Krankheit.* Gewiss, Therapeuten können Menschen anleiten und sie auf ihrem Weg kundig begleiten, doch diese Menschen müssen

selbst die Verantwortung für ihre Genesung und für die Bedeutung, die sie ihren Erfahrungen beimessen, übernehmen können.

Zweitens hat die Branche eine Erwartungshaltung erzeugt, die von der falschen Annahme ausgeht, PTBS sei sowohl unvermeidlich als auch unabwendbar. Die öffentlichen Verlautbarungen nach Katastrophen unterstellen häufig, die Betroffenen würden dauerhaft beeinträchtigt, PTBS entwickeln und auf absehbare Zeit professionelle Hilfe benötigen. Für manche dieser Menschen mag das durchaus zutreffen. Doch die Forschung der letzten zehn Jahre hat uns gezeigt, dass Traumaopfer nicht unbedingt zu einem Leben in fortwährender Verzweiflung verdammt sind und dass die schädlichen Auswirkungen des traumatischen Ereignisses überschätzt werden. *Redet man den Menschen ein, sie seien verletztlich und hilfsbedürftig, dann wird dies zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.* Die Forschung belegt sogar, dass die Mehrzahl der mit einem potenziell traumatischen Ereignis konfrontierten Menschen relativ widerstandsfähig ist, also entweder imstande, belastende Faktoren zu verkraften oder sich rasch zu erholen und dann ein relativ hohes psychosoziales Funktionsniveau beizubehalten.<sup>7</sup> Diese Botschaft gilt es zu vermitteln: dass die Mehrzahl der Menschen den ihnen widerfahrenden Tragödien, Unglücksfällen und Katastrophen standhält.

Meine dritte Sorge habe ich bereits angeschnitten: Unser Kriterium für eine erfolgreiche Therapie hat sich verengt auf die Linderung von PTBS, was wiederum dazu führte, dass ein wichtiger Teil der wissenschaftlichen Forschung keine Beachtung findet – derjenige nämlich, der belegt, dass die meisten Menschen nicht nur Widerstandskraft beweisen, sondern dass es vielen gelingt, in ihrem Unglück etwas Positives zu finden und dieses als Sprungbrett zu einem erfüllteren Leben als zuvor zu nutzen. Posttraumatische Reaktionen sind keine einseitigen Erscheinungen; sie haben viele Facetten und bergen sowohl Leid als auch inneres Wachstum. *Menschen wissen Wege zu finden, um die Zerstörungskraft eines Traumas umzudrehen und sie zu ihrem Vorteil zu nutzen.* Solche Beobachtungen galten früher als die Regel bestätigende Ausnahmen – als kaum mehr denn interessante Anekdoten –, statt dass man sie als integralen Bestandteil des Traumas selbst gesehen hätte. Doch Therapeuten, die diese Chance des persönlichen Wachstums bei ihren Klienten nicht erkennen, erweisen ihnen einen schlechten Dienst.

Kurzum, die Etablierung von PTBS als diagnostischer Kategorie war und ist insofern nützlich, als sie den Menschen, die Psychotherapie benötigen, den Zugang dazu eröffnet. Doch was die folgenden drei Punkte angeht, war sie von Nachteil: Sie entmündigt die Betroffenen, sie erzeugt eine Erwartungshaltung, und sie ignoriert das innere Wachstum, das häufig aus einem Trauma erwächst.



Dieses Buch hat sich zum Ziel gesetzt, das Ungleichgewicht zu korrigieren – zu zeigen, dass ein Trauma sowohl Negatives als auch Positives bewirken kann und dass das Negative und das Positive Hand in Hand gehen. Ich werfe der Traumabranche den Fehdehandschuh hin und trete für eine neue Sichtweise ein: dass nämlich posttraumatische Belastung ein natürlicher und normaler Anpassungsprozess an ein Unglück ist und zugleich den Beginn einer Reise markiert, die tiefgreifend verändert. Die Überwindung eines Traumas besteht darin, neuen Sinn zu finden, neue Verständniszusammenhänge zu schaffen und Wiederherstellungsmethoden zu entwickeln, in deren Zentrum das Sprechen über Erinnerungen steht. So gesehen lässt sich posttraumatische Belastung als eine Sinnsuche verstehen, wobei der Drang, das Trauma erneut wachzurufen und es sich wieder vor Augen zu führen und darüber nachzudenken, ein normales Bedürfnis ist, nämlich das Bedürfnis, einen Sinn in einer erschütternden Erfahrung zu finden sowie neue Lebensumstände zu begreifen und sie in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren. Der Kerngedanke dieses Buches lautet, dass posttraumatische Belastung der Motor der Verwandlung ist – der Motor eines Prozesses, der als posttraumatisches Wachstum bekannt ist.

Manche erkennen früher als andere, dass sie zur Reise des posttraumatischen Wachstums aufgebrochen sind, aber alle machen sich auf zu dieser Reise. Ein einfacher Gedanke, doch er steht im Widerspruch zu Jahrzehnten der psychiatrischen Forschung, die ihr Augenmerk ausschließlich auf das Leiden gerichtet hat, statt auf die Verwandlung, die aus ihm erwachsen kann.

Wir Menschen sind von Natur aus Geschichtenerzähler. Ein Trauma löst in uns das Bedürfnis aus, Geschichten zu erzählen, um den Geschehnissen einen Sinn zu verleihen. Diese Geschichten können die Form von Gesprächen mit Angehörigen, Freunden und Kollegen annehmen. Und unsere Gespräche werden beeinflusst von dem, was wir in der Zeitung lesen und im Fernsehen sehen, sowie von den Büchern, Liedern und Gedichten, welche uns die Sprache bereitstellen, um unser Erleben in Worte, Musik und Bilder zu fassen. Verwandlung geschieht durch die Geschichten, die wir erzählen.

In dem Ringen um den Sinn eines traumatischen Ereignisses kann der Keim des persönlichen Wachstums Wurzeln schlagen.

Leser, die sich für die Anwendung der neuen Wissenschaft des posttraumatischen Wachstums interessieren, finden in Teil 3 des Buches genauere Informationen über die einschlägigen praktischen Schritte – unter anderem den Fragebogen zu posttraumatischen Veränderungen des psychologischen Wohlbefindens (Psychological Well-Being Post-Traumatic Changes Questionnaire, PWB-PTCQ)<sup>8</sup> und das THRIVE-Modell der Veränderung, einen sechsstufigen Prozess mit Übungen und Betrachtungen.



Meine Aussagen sind wissenschaftlich begründet, doch den Schwerpunkt des Buches bilden Geschichten von Menschen, denen ein Unglück zugestoßen ist. Zum Schutz ihrer Privatsphäre habe ich Pseudonyme verwendet, sofern nicht die Personen selbst ihre Identität bereits offengelegt haben. Die Fallgeschichten gehen auf reale Menschen zurück; sie wurden jedoch durch Veränderungen des Hintergrunds und der Umstände unkenntlich gemacht.

Gestützt auf die Weisheit der alten Philosophen, die Einsichten von existenziellen und evolutionären Psychologen und den Optimismus der modernen positiven Psychologie präsentiere ich die neue Psychologie der Widrigkeiten – eine neuartige, inspirierende und humanisierende Sichtweise der Bewältigung des Lebens und der Herausforderungen, vor die es uns unweigerlich stellt.



<http://www.springer.com/978-3-642-54973-1>

Was uns nicht umbringt

Wie es Menschen gelingt, aus Schicksalsschlägen und  
traumatischen Erfahrungen gestärkt hervorzugehen

Joseph, S.

2015, XVIII, 269 S. 9 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-54973-1