

ONLINE CONFERENCE

Trauma Therapy and Post-traumatic Growth
Traumatherapie und posttraumatisches Wachstum
Травматерапия и посттравматический рост
Травматерапія та посттравматичне зростання

Trauma effects on the soul
Trauma-Wirkungen auf die Seele
Влияние травмы на душу
Вплив травми на душу



Dr. Harald Haas, Bern

Doctor of Psychiatry / Psychotherapy FMH
Arzt für Psychiatrie / Psychotherapie FMH
Доктор психиатрии / психотерапии FMH
Доктор психіатрії / психотерапії FMH

March 12, 2023



Friedenstanz

Es keimen der Seele Wünsche,
Es wachsen des Willens Taten,
Es reifen des Lebens Früchte.

Ich fühle mein Schicksal,
Mein Schicksal findet mich.
Ich fühle meinen Stern,
Mein Stern findet mich.
Ich fühle meine Ziele,
Meine Ziele finden mich.

Meine Seele und die Welt sind Eines nur.
Das Leben, es wird heller um mich,
Das Leben, es wird schwerer für mich,
Das Leben, es wird reicher in mir.

Rudolf Steiner

Für die Eurythmie, 1914 und 1924
Wahrspruchworte GA 40
Eurythmie als sichtbare Sprache GA 270

Peace dance

The wishes of the soul are springing,
The deeds of the will are thriving,
The fruits of life are maturing.

I feel my destiny,
My destiny finds me.
I feel my star,
My star finds me.
I feel my goals,
My goals find me.

My soul and the wide world are one.
Life grows more radiant about me,
Life grows more challenging for me,
Life grows more abundant in me.

Rudolf Steiner

Given for Eurythmy 1914 and 1924
Truth Wrought Words GA 40
Eurythmy as visible speech GA 279

Танец мира

Зарождаются желания в душе,
Растут волевые деяния,
Зреют плоды жизни.

Я чувствую свою судьбу,
Судьба моя находит меня.
Я чувствую свою звезду,
Моя звезда находит меня.
Я чувствую свои цели,
Мои цели находят меня.

Моя душа и мир - суть лишь одно.
Жизнь становится светлее вокруг меня,
Жизнь становится тяжелее для меня,
Жизнь становится богаче во мне.

Рудольф Штайнер

Для эвритмии, 1914 и 1924
Изречения истины GA 40
Эвритмия как видимая речь GA 270

Танець миру

Проростають бажання душі,
Зростають вчинки волі,
Дозрівають плоди життя.

Я відчуваю свою долю,
Моя доля знаходить мене.
Я відчуваю свою зірку,
Моя зірка знаходить мене.
Я відчуваю свої цілі,
Мої цілі знаходять мене.

Моя душа і світ - єдине ціле.
Життя, воно стає яскравішим навколо мене,
Життя, воно стає важчим для мене,
Життя, воно стає багатшим у мені.

Рудольф Штайнер

Для евритмії, 1914 і 1924
Вислови істини GA 40
Евритмія як видима мова GA 270



Posttraumatisches Wachstum

Posttraumatisches Wachstum ist die Erfahrung positiver Veränderungen, die sich aus der Bewältigung von äußerst schwierigen Lebenskrisen ergeben.

Es äussert sich auf vielfältige Weise, z. B. durch eine grössere Wertschätzung des Lebens im Allgemeinen, sinnvollere zwischenmenschliche Beziehungen, ein stärkeres Gefühl der persönlichen Stärke, veränderte Prioritäten und ein reicheres existenzielles und spirituelles Leben.

Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun.
University of North Carolina Charlotte.
Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence (Psychological Inquiry 2004. Vol. 15. No.1. 1-13)

Posttraumatic growth

Posttraumatic growth is the experience of positive change that is born as a result of the struggle with highly challenging life crises.

It manifests in a variety of ways, including an increased appreciation for life in general, more meaningful interpersonal relationships, an increased sense of personal strength, changed priorities, and a richer existential and spiritual life.

Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun.
University of North Carolina Charlotte.
Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence (Psychological Inquiry 2004. Vol. 15. No.1. 1-13)

Посттравматический рост

Посттравматический рост - это опыт позитивных изменений, которые происходят в результате борьбы с очень сложными жизненными кризисами.

Он проявляется по-разному, включая повышение ценности жизни в целом, возросшую значимость межличностных отношений, усиление чувства личной силы, изменение приоритетов и более богатую экзистенциальную и духовную жизнь.

Ричард Г. Тедески и Лоуренс Г. Калхун.
Университет Северной Каролины в Шарлотте. Посттравматический рост: концептуальные основы и эмпирические данные (Psychological Inquiry 2004. Vol. 15. No.1. 1-13)

Посттравматичне зростання

Посттравматичне зростання - це досвід позитивних змін, які відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими кризами.

Воно проявляється у різних формах, як-от підвищення цінності життя в цілому, більш значущі міжособистісні стосунки, посилення відчуття особистої сили, зміну пріоритетів, а також багатше екзистенційне і духовне життя.

Річард Г. Тедескі та Лоуренс Г. Калхун.
Університет Північної Кароліни Шарлотта.
Посттравматичне зростання: концептуальні основи та емпіричні докази (Psychological Inquiry 2004. Vol. 15. No.1. 1-13)



Terminologie

Mit posttraumatischem Wachstum sind positive psychologische Veränderungen gemeint, die von Betroffenen als Ergebnis oder Folge des Bewältigungsprozesses von extrem belastenden Lebensereignissen berichtet werden.

Tanja Zöllner, Lawrence G. Calhoun und Richard G. Tedeschi: Trauma und persönliches Wachstum (in Maercker, Rosner: Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen, Georg Thieme Verlag, 2006)

Terminology

Post-traumatic growth refers to positive psychological changes reported by those affected as a result or consequence of the process of coping with extremely stressful life events.

Tanja Zöllner, Lawrence G. Calhoun und Richard G. Tedeschi: Trauma und persönliches Wachstum [Personal Growth & Trauma], (in Maercker, Rosner: Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen, Georg Thieme Verlag, 2006)

Терминология

Посттравматический рост относится к позитивным психологическим изменениям, о которых сообщают пострадавшие как о результате или следствии процесса преодоления чрезвычайно стрессовых жизненных событий.

Таня Зёлльнер, Лоуренс Г. Калхун и Ричард Г. Тедески: Травма и личностный рост (in Maercker, Rosner: Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen, Georg Thieme Verlag, 2006)

Термінологія

Посттравматичне зростання - це позитивні психологічні зміни, про які повідомляють постраждалі як про результат або наслідок процесу подолання надзвичайно стресових життєвих подій.

Таня Зелнер, Лоуренс Г. Калхун і Річард Г. Тедескі: Травма та особистісний ріст (in Maercker, Rosner: Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen, Georg Thieme Verlag, 2006)



Posttraumatisches Wachstum

- Eine intensivierete Wertschätzung des Lebens, gekoppelt mit einem veränderten Bewusstsein für das Wesentliche
- Intensivierung persönlicher Beziehungen
- allgemein erhöhtes Mitgefühl für andere, insbesondere Not leidende, Menschen
- Bewusstwerden der eigenen Stärke
- erhöhtes Bewusstsein der eigenen Vulnerabilität
- die Entdeckung neuer Möglichkeiten im Leben
- intensiviertes spirituelles Bewusstsein

Post-traumatic growth

- An intensified appreciation of life, coupled with a changed awareness of what is essential
- More intense personal relationships
- General increase in compassion for others, especially those in need
- Awareness of one's own strength
- Increased awareness of one's own vulnerability
- Discovery of new possibilities in life
- Intensified spiritual awareness

Посттравматический рост

- Усиленное восприятие жизни в сочетании с изменённым осознанием того, что является существенным
- Интенсификация личных отношений
- Общее повышение сострадания к другим, особенно к тем, кто в этом нуждается
- Осознание собственной силы
- Осознание собственной уязвимости
- Открытие новых возможностей в жизни
- Усиление духовного сознания

Посттравматичне зростання

- Посилене сприйняття життя в поєднанні зі зміненням усвідомленням того, що є важливим
- Інтенсифікація особистих стосунків
- Загальне посилення співчуття до інших, особливо до тих, хто цього потребує
- Усвідомлення власної сили
- Підвищення усвідомлення власної вразливості
- Відкриття нових можливостей у житті
- Поглиблення духовного усвідомлення



Unterstützung positiver Emotionen

Am Ende jeden Tages drei Dinge niederschreiben

4-Evening-Questions:

1. Was hat mir heute Freude bereitet?
2. Wofür und wem kann ich heute dankbar sein
3. Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
4. Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Planung positiver Aktivitäten:
Miniurlaub etc.

Mangelsdorf & Eid 2015

Supporting positive emotions

Write down three things at the end of each day

4-Evening-Questions:

1. What brought me joy today?
2. What and who can I be grateful for today?
3. Where did I feel alive today?
4. What strengths was I able to express today?

Planning positive activities:
Mini-vacation etc.

Mangelsdorf & Eid 2015

Поддерживайте положительные эмоции

Записывайте по три аспекта в конце каждого дня

4-Вечерних вопроса:

1. Что принесло мне радость сегодня?
2. За что и кому я могу быть благодарен сегодня?
3. Где я чувствовал себя живым сегодня?
4. Какие сильные стороны я смог реализовать сегодня?

Планирование позитивных мероприятий:
Мини-отпуск и т.д.

Mangelsdorf & Eid 2015

Підтримуйте позитивні емоції

Записуйте по три аспекти в кінці кожного дня

4-Вечірніх запитання:

1. Що принесло мені сьогодні радість?
2. За що і кому я можу бути вдячний сьогодні?
3. В чому я відчував себе живим сьогодні?
4. Які сильні сторони я зміг проявити сьогодні?

Планування позитивних активностей:
Міні-відпустка тощо.

Mangelsdorf & Eid 2015



Das Finden von Sinn im Erlebten

Perspektive der Dankbarkeit

- Aus heutiger Sicht: Wofür war es gut?
- Wie können Sie die Erfahrungen, die Sie gesammelt haben, heute für sich oder andere nutzbar machen?
- Wozu hat Sie die Erfahrung befähigt?

Perspektivwechsel hervorrufen, der die Integration erleichtern und Wachstum positiv beeinflussen kann.

Mangelsdorf & Eid 2015

Finding meaning in what we have experienced

An approach of gratitude

- From today's perspective: What was it good for?
- How can you make the experience you gained useful for yourself or others today?
- What did the experience enable you to do?

Evoke a change of perspective that can facilitate integration and positively influence growth.

Mangelsdorf & Eid 2015

Поиск смысла в том, что мы пережили

Перспектива благодарности

- С точки зрения сегодняшнего дня: Для чего это было полезно?
- Как вы можете сделать полученный опыт полезным для себя или других сегодня?
- Что этот опыт позволил вам сделать?

Измените перспективы, которые могут способствовать интеграции и положительно повлиять на рост.

Mangelsdorf & Eid 2015

Пошук сенсу в тому, що ми пережили

Перспектива вдячності

- З сьогодношньої перспективи: для чого це було корисно?
- Як ви можете зробити набутий досвід корисним для себе чи інших сьогодні?
- Що цей досвід дозволив вам зробити?

Змінюйте перспективи, які можуть сприяти інтеграції та позитивно вплинути на зростання.

Mangelsdorf & Eid 2015



Kritik und Herausforderungen

Das Janusgesicht des posttraumatischen Wachstums

- Verlockung und Wunsch, dem ansonsten als sinnlos erlebten Geschehen etwas Wertvolles beizumessen.
- selbstwahrgenommene Veränderungen hängen nur in geringem Maße mit echtem psychologischen Wachstum zusammen:
tatsächliche psychologische Reifung gegenüber positiven Illusionen (Doppeldeutigkeit von Selbstaussagen über posttraumatisches Wachstum).
- Wachstum zeigen zu müssen erhöht den gesellschaftlichen und persönliche Druck, ein Trauma positiv zu bewältigen.

Criticism and challenges

The Janus face of post-traumatic growth

- Temptation and desire to attach something of value to what is otherwise experienced as meaningless.
- Self-perceived changes are only marginally related to genuine psychological growth: actual psychological maturation versus positive illusions (ambiguity of self-statements about post-traumatic growth).
- Having to show growth, increases social and personal pressure to cope positively with trauma.

Критика и вызовы

Янусово лицо посттравматического роста

- Искушение и желание придать какую-то ценность тому, что в противном случае переживается как бессмысленное.
- Самоощущаемые изменения лишь незначительно связаны с подлинным психологическим ростом: реальное психологическое взросление в сравнении с позитивными иллюзиями (двусмысленность самозаявлений о посттравматическом росте).
- Необходимость демонстрировать рост усиливает социальное и личностное давление с целью позитивного преодоления травмы.

Критика та виклики

Обличчя Януса посттравматичного зростання

- Спокуса і бажання надати щось цінне тому, що в іншому випадку сприймається як безглузде.
- Самосприйняті зміни лише незначною мірою пов'язані зі справжнім психологічним зростанням: реальне психологічне дорослішання проти позитивних ілюзій (неоднозначність самостверджень про посттравматичне зростання).
- Необхідність демонструвати зростання збільшує соціальний та особистий тиск, який змушує позитивно справлятися з травмою.



Prospektive Studie

Pim van Lommel: Nahtoderlebnis - prospektive Untersuchung von Nahtoderfahrungen bei Überlebenden eines Kreislaufstillstandes

Eine prospektive Studie des niederländischen Kardiologen Pim van Lommel, die 2001 in The Lancet veröffentlicht wurde und sich mit Nahtoderfahrungen (NTE) beschäftigt.

Originaltitel: Pim van Lommel, Near-death experience in survivors of cardiac arrest

Neuauflage: Pim van Lommel: Endloses Bewusstsein – Neue medizinische Fakten zur Nahtoderfahrung. Gebundene Ausgabe 2009

https://marjorie-wiki.de/wiki/Nahtoderlebnis_-_prospektive_Untersuchung_von_Pim_van_Lommel

Prospective study

Pim van Lommel: Near-death experience - prospective study of near-death experiences in survivors of cardiac arrest

A prospective study by Dutch cardiologist Pim van Lommel, published in The Lancet in 2001, looking at near-death experiences (NDEs).

Pim van Lommel, Near-death experience in survivors of cardiac arrest.

New edition: Pim van Lommel: Infinite Consciousness - New medical facts on near-death experience. Hardback edition 2009 – in German

https://marjorie-wiki.de/wiki/Nahtoderlebnis_-_prospektive_Untersuchung_von_Pim_van_Lommel

Проспективное исследование

Пим ван Ломмель: околосмертный опыт - проспективное исследование околосмертного опыта у людей, переживших остановку кровообращения

Проспективное исследование голландского кардиолога Пима ван Ломмеля, опубликованное в журнале The Lancet в 2001 году и посвящённое изучению околосмертных переживаний (NDE).

Оригинальное название: Pim van Lommel, Near-death experience in survivors of cardiac arrest.

Новое издание: Пим ван Ломмель: Бесконечное сознание - Новые медицинские факты об околосмертном опыте. Издание в твёрдом переплете 2009 года

https://marjorie-wiki.de/wiki/Nahtoderlebnis_-_prospektive_Untersuchung_von_Pim_van_Lommel

Проспективне дослідження

Пім ван Ломмель: Досвід передсмертних станів - проспективне дослідження досвіду передсмертних станів у людей, які пережили зупинку кровообігу.

Проспективне дослідження голландського кардіолога Піма ван Ломмеля, опубліковане в журналі "Ланцет" у 2001 році, присвячене вивченню передсмертних переживань (ПСП).

Оригінальна назва: Pim van Lommel, Near-death experience in survivors of cardiac arrest.

Нове видання: Пім ван Ломмель: Нескінченна свідомість - нові медичні факти про передсмертний досвід. Тверда обкладинка 2009 року

https://marjorie-wiki.de/wiki/Nahtoderlebnis_-_prospektive_Untersuchung_von_Pim_van_Lommel



Veränderungsprozesse nach 2 und 8 Jahren

- eine größere Selbstakzeptanz und ein verändertes Selbstbild, mehr Mitgefühl für andere, größere Wertschätzung des Lebens, Befreiung von Todesangst und Glaube an ein Leben nach dem Tod, geringere Kirchenbindung bei stärkerer Religiosität, gesteigerte Spiritualität, beträchtliche körperliche Veränderungen und verstärkte intuitive Gefühle (erhöhte intuitive Sensibilität)
- Harald Haas = Die Veränderungen sind ähnlich wie bei der posttraumatischen Reifung

Processes of change after 2 and 8 years

- greater self-acceptance and a changed self-image, more compassion for others, greater appreciation of life, liberation from fear of death and belief in life after death, less church commitment with stronger religiosity, increased spirituality, considerable physical changes and increased intuitive feelings (increased intuitive sensitivity).
- Harald Haas = The changes are similar to post-traumatic maturation

Процессы изменений через 2 и 8 лет

- большее самопринятие и изменённое представление о себе, большее сострадание к другим, большее понимание жизни, освобождение от страха смерти и вера в жизнь после смерти, меньшая приверженность церкви при более сильной религиозности, возросшая духовность, значительные физические изменения и усиление интуитивных ощущений (повышенная интуитивная чувствительность).
- Гаральд Гаас = Изменения похожи на посттравматическое созревание

Процеси змін через 2 і 8 років

- більше самоприйняття і зміна образу "Я", більше співчуття до інших, більша цінність життя, звільнення від страху смерті і віра в життя після смерті, менша прихильність до церкви при більшій релігійності, більша духовність, значні фізичні зміни і посилення інтуїтивних відчуттів (підвищена інтуїтивна чутливість).
- Гаральд Гаас = Зміни подібні до посттравматичного дозрівання



Während des Lebens zwischen Geburt und Tod tritt eine Trennung des Ätherleibes nur in Ausnahmefällen und nur für kurze Zeit ein.

... wenn der Mensch sich durch irgendetwas plötzlich dem Tode nahe sieht, wenn er z.B. am Ertrinken ist oder bei einer Bergpartie ein Absturz droht. ... dass dieses nur dann eintreten kann, wenn wirklich der Ätherleib von dem physischen Leib getrennt ist und dabei der Erstere mit dem Astralleib verbunden bleibt.

Wenn durch den Schreck auch eine Lockerung des Ätherleibes und Astralleibes eintritt, dann bleibt das Erlebnis aus, weil dann wie im traumlosen Schlaf völlige Bewusstlosigkeit vorhanden ist.

Rudolf Steiner: GA 13, S. 96 – 98

During the life between birth and death, a separation of the etheric body only occurs in exceptional cases and only for a short time.

... if the human being in certain circumstances suddenly feels himself close to death, if he is drowning, for example, or if a serious fall threatens during a mountain trip. ... that this can only happen when the etheric body is really separated from the physical body and the former remains connected with the astral body.

If, through the fright, there is also a loosening of the etheric and astral body, then the experience does not happen, because, as in dreamless sleep, there is complete unconsciousness.

Rudolf Steiner: GA 13, p. 96 – 98 in German

Во время жизни между рождением и смертью отделение эфирного тела происходит только в исключительных случаях и только на короткое время.

...если человек вдруг благодаря чему-то оказывается близко к смерти, если он тонет, например, или если падение грозит ему во время похода в горы. ... это может произойти только тогда, когда эфирное тело действительно отделено от физического, а первое остаётся связанным с астральным телом.

Если же в результате испуга происходит ослабление связи между эфирным и астральным телом, то переживание отсутствует, потому что тогда, как и в сне без образов, всё протекает полностью бессознательно.

Рудольф Штайнер: GA 13, p. 96 - 98

Протягом життя між народженням і смертю відокремлення ефірного тіла відбувається лише у виняткових випадках і лише на короткий час.

... якщо людина раптом бачить себе через щось близькою до смерті, наприклад, якщо вона тоне, або якщо їй загрожує падіння під час гірської подорожі. ... це може статися лише тоді, коли ефірне тіло дійсно відокремлене від фізичного, а перше залишається пов'язаним з астральним тілом.

Якщо ж через переляк відбувається також послаблення зв'язку між ефірним і астральним тілом, то переживання залишається відсутнім, тому що тоді, як і уві сні без сновидінь, настає повна невідомість.

Рудольф Штайнер: GA 13, с. 96 - 98



Contact:

Dr. med. Harald Haas: harald.haasbe@bluewin.ch

Further Information (in German):

www.achtsamwerden.ch

| ACHTSAMWERDEN |

www.perseus-forschung.org



Perseus
Forschungsgesellschaft